گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

44

ماہنامہ عبقری ® لاہور

فروری 2010ء بمطابق صفر 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- گریپ فروٹ بتائے حیرت انگیز فائدے
- علامہ عثمان مرزوقیؒ کے وظائف وعملیات
- باورچی خانے کے حصول کی جنگ
- نانا جان مرحومؒ کے بتائے ہوئے وظائف
- عرقِ گلاب سے چہرے کی تروتازگی
- شرارتی جنات کا منحوس باغ
- بواسیر اور قبض سے نجات پانے والے
- وہ قیمتی مرسڈیز سمیت کوئلہ ہو گیا
- بچوں کی نگہداشت، والدین کی ذمہ داری
- ادرک سے پیچیدہ امراض کا حیران کن علاج
- بیٹے کی بغاوت، باپ کا انصاف
- قدرت کے انوکھے کرشمے

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ۞ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۞ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہؒ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضانؒ چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 8 جلد نمبر 4 فروری 2010ء بمطابق صفر المظفر 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

فروری 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جائیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بار ہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بر وقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351/051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.org
E-mail:ubqari@hotmail.com

0322-4688313، 042-37552384

حیاء دین ہے

حضرت قرہ بن ایاس ؓ ذکر کرتے ہیں کہ ہم لوگ نبی پاک ﷺ کے پاس تھے حیاء کا ذکر ہوا۔ لوگوں نے پوچھا اے اللہ کے رسول کیا حیاء دین ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا بلکہ پورا دین ہے۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا: حیاء، پاک دامنی، قلت گویائی ایمان سے ہے۔ (مختصر البیہقی جلد2 صفحہ235)

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: سب سے پہلی چیز جو اُمت سے اٹھائی جائے گی وہ حیاء اور ایمان ہے۔ اس لیے اللہ تعالیٰ سے دونوں کا سوال کرو۔ (مطالب عالیہ جلد2 صفحہ408)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

حج کا عاشقانہ سفر [جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا]

حج سفر بھی ہے اور محبوب کا دیدار بھی لیکن کس کیلئے؟ اس کیلئے جو دل کی آنکھیں بھی رکھتا ہو ورنہ چہرے کی آنکھوں سے صرف کعبہ کا دیدار ہوتا ہے جبکہ دل کی آنکھوں سے رجال الغیب اور کعبے والے کا دیدار ہوتا ہے۔ دوران سفر ایک چیز کا بارہا مشاہدہ ہوا کہ سفر حج دراصل موت کا سفر ہے۔ زینت کا لباس تن سے جدا، عظمت کا پاپوش پاؤں سے غائب، ننگے سر حالت کفن یعنی حالت احرام میں کعبہ کو لبیک کی آواز لگاتے ہوئے پھرنا اور نہ تن کا ہوش نہ لباس کا صرف اور صرف من کی دنیا کو لیے پھرتے رہنا اور ہر پل ایک ہستی کی طرف نظر جس کیلئے گھر چھوڑا۔ قارئین! کچھ مشاہدات، تجربات اور مشورے آپ کی خدمت میں عرض کرنا چاہوں گا۔ (1) چند سال پہلے کی بات ہے حکومت سعودیہ کی طرف سے ایک نوٹس میں نے خود دیکھا کہ ساری دنیا سعودیہ عرب میں آتی ہے لیکن سب سے زیادہ بے پردگی اور مختصر لباس صرف اور صرف پاکستانی خواتین کا ہوتا ہے لہٰذا پاکستانی خواتین اپنا تن ڈھانکیں۔ میرا مشورہ ہے کہ ہر حاجی بھائی سے یہ عرض کریں کہ اپنی خواتین کو شرعی لباس پہنائیں ورنہ سفر حج کی برکات اور سعادتیں تو دور کی بات ہے کہیں اس حاجن کی وجہ سے لاکھوں لوگ گناہگار نہ ہوں اور سب کا ہاتھ روز قیامت اس کے گریبان میں ہو۔ (2) حج کے سفر سے قبل کم از کم اپنی نماز، چند دینی کلمات، کچھ دعائیں، غسل، وضو اور نماز کے فرائض یعنی دین کی موٹی موٹی باتیں ضرور سیکھ لیں۔ کتنے بیشمار لوگ ملتے ہیں جنہیں حج تو دور کی بات کلمہ نہیں آتا ایک سفر حج میں لاہور کے ایک بزرگ کو لاہور ایئرپورٹ سے لیکر واپس لاہور ایئرپورٹ تک کلمہ درست کراتا رہا لیکن ڈھلتی عمر کی وجہ سے کلمہ شہادت کے غلط الفاظ اور غلط تلفظ ایسے پختہ ہو گئے تھے کہ وہ خود عاجز آگیا کہ چھوڑ مجھے میرے حال پر۔ (3) قربانی میں احتیاط کریں کہ یہ حج کا نہایت اہم رکن ہے گمنام یا بینک کے ذریعے قربانی کیلئے رقم جمع کر دیتے ہیں یا پھر کسی ایسے شخص کو قربانی کی رقم دیتے ہیں جو قربانی کرتا ہی نہیں۔ بندہ نے ان آنکھوں سے اور کانوں سے دو آدمیوں کو قربانی کی رقم آپس میں تقسیم کرتے اور لڑتے دیکھا ہے وہ لڑائی کی وجہ سے بات کھلی کہ تقریباً 5 سو آدمیوں کی قربانی کے لاکھوں ریال آپس میں تقسیم کر رہے تھے جبکہ قربانی کی نہیں اور لوگوں کو وقت دے دیا کہ اس وقت قربانی ہو گئی ہے۔ بندہ نے اس مسئلے میں بہت کوشش کے بعد الحمدللہ ایک قابل اعتماد شخص کو پرکھا آزمایا واقعی امانت دار شخص ہے توحید پرست اور عاشق رسول نوری بابا 050-2872662 جن کا اصل یہ کاروبار نہیں صرف خلوص دل سے اور خدمت کے جذبے کے تحت کرتے ہیں آپ خود اپنے ہاتھوں سے ذبح کریں ورنہ وہ خود کریں گے۔ بندہ نے جس طرح پچھلے سال گلوبل حج گروپ ڈاکٹر طاہر محمود (0300-8652839) کا تذکرہ کیا اور بندہ کا مضمون پڑھ کر بے شمار لوگوں نے اعتماد کیا اور پھر دل سے دعائیں دیں کہ واقعی آپ نے ہمیں ایک ایسی اچھی جگہ بھیجا کہ محسوس ہوتا ہے کہ اس گروپ کا ہر شخص دل وجان سے بھائی اور باپ کی طرح ہر وقت خدمت کے جذبے سے سرشار دن رات ایک کیے ہوئے ہے۔ خود گلوبل کے سربراہ ڈاکٹر طاہر محمود ایک مخلص با اخلاق انسان کہ محسوس ہوتا ہے کہ جو گھر میں بھی انسان سہولیات نہیں سوچ سکتا وہ سہولیات اور مراعات وہ اس کٹھن سفر میں سعادت سمجھ کر دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کی خدمت کو قبول فرمائے۔ گلوبل کی تفصیل گزشتہ سال فروری کے عبقری میں ملاحظہ فرمائیں۔

(4) ایک عظیم خدمت کی طرف توجہ دلا رہا ہوں کہ آپ اکسیر نیکی حاصل کر سکتے ہیں جو شاید زندگی میں کبھی میسر نہ آئے کہ آپ کو حرمین کے سفر میں بوڑھے مرد وعورت اکثر گمشدہ ملیں گے۔ آپ انہیں ان کی بلڈنگ تک پہنچا دیں، ان کا ہاتھ تھام لیں تو ان کے دل سے وہ دعائیں نکلتی ہیں کہ انسان سوچ نہیں سکتا۔ بندہ نے اس قبولیت دعا کی تاثیر کا بار بار تجربہ کیا ہے۔

(5) حرمین کے سفر میں رزق کی بے قدری بہت ہوتی ہے آپ اپنے بس میں جتنا زیادہ اس بے قدری سے بچ یا بچا سکتے ہیں تو اس سے بڑی بات اور کوئی نہیں کیونکہ اس سفر میں انسان پیسے لگا کر جاتا ہے اگر بے قدری کی وجہ سے سب کچھ لٹا کر آجائے تو اس سے بڑا خسارہ اور کیا ہوگا۔ قارئین! یہ چند گزارشات تھیں جو آپ کی خدمت میں پیش کی ہیں ان گزارشات کے پس پردہ مفادات نہیں بلکہ یہ میرا اور میرے رب کا معاملہ ہے۔

قارئین! بندہ طارق ایڈیٹر عبقری کیساتھ حج پر جانے والے خوش قسمت ابھی سے دفتر عبقری میں اپنا نام لکھوائیں

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آقا ﷺ نے فرمایا اِذَا فَاتَکَ الْحَیَاءُ فَاصْنَعْ مَاشِئْتَ جب تو بے حیا ہو جائے پھر تو جو چاہے سو کر، احساس کی موت اسے کہتے ہیں

حضرت مالک بن دینار رحمتہ اللہ علیہ جیسے محمد بن سماک رحمتہ اللہ علیہ جیسے اور کتنے درویش ایسے ہیں جن میں کوئی ڈاکو تھا، کوئی شرابی تھا۔ کوئی کیا تھا' کوئی کیا تھا، اپنے اپنے زمانے کے مانے ہوئے تھے۔ اللہ جل شانہ نے ہدایت عطا فرمائی طلب کا رخ بدلا، انکی نسلوں میں بھی ہدایت کے چشمے جاری ہوئے۔ ہمارا جو بھی عمل ہے انفرادی عمل نہیں ہے۔ سرور کونین ﷺ کے اُمتی کا جو بھی عمل ہے وہ انفرادی نہیں' نہ نیکی انفرادی ہے' نہ گناہ انفرادی ہے۔ میں انہیں مجرم نہ کہوں کہ پتہ نہیں اللہ کے ہاں اس کا کیا مقام ہے۔ بقول اس شخص کے کہ میں بہت بڑا مجرم ہوں میں نے گناہ کئے ہیں۔ قبر و آخرت کی بات چلی تو مجھ سے کہنے لگا کہ یہ بات سچ ہے کہ آدمی کا کوئی عمل انفرادی نہیں اس عمل کا اثر اس کی نسلوں پر پڑتا ہے کہنے لگا میرا تجربہ یہ ہے کہ جن کی نسلیں حرام سے پلتی ہیں ان کے اندر میں نے بے حیائی بہت دیکھی ہے۔ ایک اللہ والے کے پاس ایک آدمی آیا اور کہنے لگا میں فلاں ملک میں رہا' میرے پاس بہت مال و اسباب تھا' چیزیں تھیں وہ ساری کی ساری چیزیں مجھ سے لٹ گئی ہیں۔ وہ بزرگ فرمانے لگے شکر کر' اگر تیرا مال مشکوک تھا تو اللہ تعالیٰ نے تیری آخرت بچالی اور اگر مشکوک نہیں تھا تو قیامت کے دن حساب و کتاب کا سلسلہ تھوڑا ہو جائے گا۔ ہمارے ایک ایک عمل، ایک ایک چیز، ایک ایک لقمے کا حساب ہوگا۔ امیر حبیب اللہ والیٔ افغانستان تھے۔ میاں بیوی بیٹھے کھانا کھا رہے تھے۔ اطلاع ملی کہ کفار کے خلاف بیٹے کو جہاد میں بھیجا تھا اس کو پسپائی ہوئی اور وہ آگے آگے ہے اور دشمن اس کے تعاقب میں ہیں بیوی نے سنا تو کہنے لگی ایسا ممکن نہیں، ایسا ہو ہی نہیں سکتا۔ امیر نے بیوی سے کہا کیا تجھے کشف ہوا ہے؟ اُس دور میں مواصلات کا نظام اور یہ موبائل ٹیلیفون کہاں تھے؟ چند دنوں کے بعد نئی اطلاعات ملیں کہ ایسا نہیں تھا بلکہ اس کے برعکس تھا وہ دشمن کے پیچھے ہے اور اسے اللہ تعالیٰ نے فتح دی ہے۔ امیر حبیب اللہ صاحب بہت حیران ہوئے۔ بیوی سے پوچھا تو نے کس بنیاد پر یہ بات کہی تھی؟ بیوی کہنے لگی جب سے یہ میرے پیٹ میں آیا تھا میں نے کوئی حرام کام نہیں کیا، حرام لقمہ نہیں کھایا، اللہ کی نافرمانی نہیں کی، کوئی نیک عمل نہیں چھوڑا' اللہ کے تعلق سے نہیں ہٹی اور جب سے یہ بچہ میری گود میں آیا، کبھی اس کو میں نے بے وضو دودھ نہیں پلایا۔ کیسے ممکن ہے کہ ایسا جوان بزدل ہو جائے وہ اللہ کے راستے میں کٹ تو سکتا ہے پیٹھ نہیں پھیر سکتا۔ میرے دوستو! آپ کو اکثر اپنے مشاہدات بتاتا ہوں میرے خیال میں ان میں فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ بھئی میں عالم تو نہیں ہوں اصل تو یہ منبر اور محراب علماء کا حق ہے انہیں کو اچھا لگتا ہے اور میں تو بیٹھ کے کچھ دل کی داستانیں سناتا ہوں۔ زندگی چونکہ مشاہدات و تجربات کا مجموعہ ہے۔ کراچی جاتا ہوں تو ہر شخص ایک نئی داستان سناتا ہے مجھ سے ایک صاحب نے بیان کیا کہنے لگے کہ میں فلاں جگہ گیا تھا اس کے بعد سے میری کیفیت ٹھیک نہیں ہو رہی، دل بجھا بجھا، دیوار کو ٹکریں مارنے کو دل چاہتا ہے، اعمال میں کوئی توجہ نہیں، اللہ کی طرف کوئی دھیان نہیں، ذکر میں تسبیحات میں کوئی حلاوت ہی نہیں ہے، میں نے ان سے کہا کوئی سبب تلاش کر' بغیر سبب کے کچھ نہیں ہوا کرتا۔ کوئی کبیرہ گناہ ہوا ہے' کوئی مشکوک کھانا کھا گیا ہے کچھ ہوا ہے اس کے بغیر یہ کیفیت نہیں ہوا کرتی کہنے لگے کچھ سمجھ نہیں آرہی میں نے کہا تحقیق کرو ہر چیز کی تحقیق ہوتی ہے۔ چند دن کے بعد ٹیلیفون آیا کہ جس گھر میں میں مہمان گیا تھا وہ گھر والے بجلی چوری کرتے تھے۔ میرے دوستو! آپ کا کوئی عمل انفرادی نہیں ہے ایک ایک گناہ انفرادی نہیں ہے اس کا اثر اُمت پر پڑ رہا ہے اس کا اثر تیری نسلوں پر پڑ رہا' اس کا اثر تیری آنے والی زندگی پر پڑھ رہا ہے۔ ایک ایک عمل' ایک ایک لفظ' ایک ایک کام ان کا اثر تیری نسلوں پر پڑ رہا اور یہ حقیقت عرض کر رہا ہوں میں بعض سجے ہوئے گھر دیکھتا ہوں جس گھر میں مٹی نہیں ہوتی اگر ننگے پاؤں چلا جائے تو پاؤں کو مٹی نہیں لگتی گھر کے افراد بھی سجے ہوئے گھر بھی سجا ہوا لیکن گھر کے ہر فرد کا دل ویران ہے' پریشان ہے، ہم نے ظاہر کو سجایا' باطن کو نہیں سجایا' ظاہر کو سنوارا باطن کو نہیں سنوارا۔ بڑی حیرت انگیز اور قیمتی بات کہہ رہا ہوں اللہ کی قسم اٹھا کر کہہ رہا ہوں اس کے اندر ظلمت کے بھبکے ہیں' اس کے اندر غلاظتیں ہیں۔ حضرت خواجہ حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں جس دل میں ایمان ہے اس ایمان کا ایک ذرہ اگر اس عالم میں نکالیں تو سارا عالم روشن ہو جائے' سورج چاند کی روشنی اس کے سامنے کچھ نہ ہو اس کی خوشبو ایسی ہو کہ لوگ مدہوش ہو جائیں اور جس دل میں ایمان نہیں ہے فرمایا اس کے ذرے کو نکالیں تو سارا عالم بدبودار ہو جائے' لوگ مر جائیں' سورج اور چاند کی روشنی کے باوجود تاریکی اور اندھیرا چھا جائے جس سینے سے یہ ذرہ نکلا ہے اس سینے میں کتنا اندھیرا ہوگا۔ ارے اس سینے سے سب سے پہلے جو چیز جاتی ہے وہ حیا اور غیرت ساتھ جاتی ہے ایک اور چیز بھی جاتی ہے وہ حیاء اور غیرت جانے کا احساس بھی ہے۔ جب احساس کی موت ہو جائے تو اس سلسلے میں آقا ﷺ نے فرمایا **اِذَا فَاتَکَ الْحَیَاءُ فَاصْنَعْ مَاشِئْتَ** جب تو بے حیا ہو جائے پھر تو جو چاہے سو کر، احساس کی موت اسے کہتے ہیں۔ دائمی نزلے کی وجہ سے یا کسی مرض کی وجہ سے جس کا ناک بند ہو جائے خوشبو اور بدبو اس کے لئے برابر ہے اس کے اندر خوشبو اور بدبو کے احساس کی موت ہوئی ہے۔ بعض لوگ علاج کے لئے آتے ہیں ہمارے ذائقے کا احساس ختم ہو چکا ہے، میٹھا ہے' کڑوا ہے' نمکین ہے' پھیکا ہے' بالکل محسوس نہیں ہوتا۔ بعض کہتے ہیں جی ہم کلر بلائنڈ ہیں رنگوں کی پہچان کے احساس کی موت ہوگئی ہے، ایمان کا احساس، اس کی موت ہوگئی ہے اور جب احساس کی موت ہو جائے تو پھر گناہ گناہ نہیں رہتا، پھر گناہ اور بے حیائی کو جو ایک سلجھا ہوا بہترین لفظ دیا جاتا ہے اس کا نام ہے فیشن۔ **(جاری ہے)**

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو **مرکز روحانیت و امن** میں بعد نماز مغرب درس ہدایت کی روحانی محفل اور بیعت ہوتی ہے جسمیں خواتین و مرد حضرات کا علیحدہ علیحدہ انتظام ہوتا ہے۔ اس نورانی محفل میں حکیم صاحب کا درس' مسنون شرعی ذکر خاص اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں اپنی روحانی ترقی' پریشانیوں سے نجات اور گھریلو اُلجھنوں کے حل کیلئے شرکت فرمائیں۔ دور والے احباب خط لکھ کر بھی دعا میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

اہم بات: نوچندی جمعرات (ہر اسلامی مہینے کی پہلی جمعرات) کو خصوصی مراقبہ' سلطان الاذکار اور بیعت ہوگی۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے...... کیسٹ -/40 روپے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

دمہ کیلئے: صدف سچا جلا کر ادرک کے رس میں گھوٹیں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح و شام کھانے سے دمہ کے مریض کو افاقہ ہوگا۔

بیٹے کی بغاوت' باپ کا انصاف

حامد بلوچ
خانپور

کیا تم یہ سمجھتے ہو کہ میں اپنے نادان بیٹے کو جلاد کے حوالے کر کے خوش رہوں گا؟''......عبدالرحمٰن سوم نے کہا'' کل جب جلاد کی تلوار اس کا سر اس کے دھڑ سے جدا کر دے گی تو میرا دل کٹ جائے گا' اگر میں نے اسے زندہ رہنے دیا تو یہ سلطنت کٹ کر ختم ہو جائیگی۔

913ء میں عبدالرحمان سوم سپین کا سلطان تھا۔ زہد وتقویٰ اور عدل وانصاف کا شیدائی تھا۔اس کے دو بیٹے تھے۔ایک کا نام الحکم اور دوسرے کا عبداللہ تھا۔ عبدالرحمان سوم بڑھاپے کی عمر کو پہنچا تو اس نے دونوں بیٹوں میں سے الحکم کو اپنا جانشین مقرر کرنے کا فیصلہ کیا۔

عبداللہ کی فطری خودسری نے اس کی عقل پر پردہ ڈال دیا اور تخت وتاج کی ہوس نے اسے باؤلا اور اندھا کر دیا۔ایک روز وہ گھر سے غائب ہوگیا۔عبدالدار جو کہ اپنے وقت کے مفتی تھے کے کچھ لوگ معتقد بھی تھے۔اس نے ان میں سے چند آدمی ساتھ لے لیے اور اس نے کسی عیسائی قبیلے تک بھی رسائی حاصل کر لی۔انہیں عبدالدار اور عبداللہ نے بغاوت پر آمادہ کرلیا وہ لوگ اس لیے فوراً آمادہ ہوگئے کہ بادشاہ کا اپنا بیٹا بغاوت میں شریک تھا۔

ایک طرف تو بغاوت شروع کر دی گئی۔ باغیوں نے قرطبہ کے گردونواح میں فوجی چوکیوں پر چھاپے مارے۔ دوسری طرف عبدالرحمان سوم اور الحکم کے قتل کی سکیم بنائی گئی۔یہ کام ان مسلمانوں کو سونپا گیا جو عبدالدار کے معتقد تھے۔ وہ قتل کیلئے چل پڑے لیکن دن کے وقت عبدالرحمان سوم کے دربار میں جا پہنچے۔

ان میں سے ایک نے عبدالرحمان سوم سے کہا ''فرمانروائے ہسپانیہ کا اقبال بلند ہو'...... ''ہم آپ کو اور آپ کے بیٹے ولی عہد الحکم کو قتل کرنے آئے ہیں۔''

دربار پر سناٹا طاری ہوگیا۔عبدالرحمان سوم دوراندیش انسان تھا۔ وہ سمجھ گیا کہ یہ اس سازش کی ایک کڑی معلوم ہوتی ہے جو سپین کے کسی نہ کسی گوشے سے سر اٹھاتی رہتی ہے اور یہ لوگ کوئی راز فاش کرنے آئے ہیں۔

عبدالرحمٰن سوم نے پوچھا ''تمہیں ہمارے اور ہمارے بیٹے کے قتل کیلئے کس نے بھیجا ہے؟'' اور کیا سبب ہے کہ تم نے بھرے دربار میں آ کر ہمیں للکارا ہے؟

اس شخص نے جواب دیا...... ''ہمیں آپ کے بیٹے عبداللہ اور عبدالدار نے بھیجا ہے'' اور ہم نے فرمانروائے ہسپانیہ کو للکارنے کی جرأت نہیں کی۔ ہم عبدالدار کو ایک عالم سمجھتے تھے جس کے فتوے مستند ہوتے تھے۔ یہی باعث تھا کہ ہم اس کے معتقد تھے' مگر اس نے ہم پر ثابت کر دیا ہے کہ علم اور ایمان کا آپس میں کوئی رشتہ نہیں ہوتا۔ جو علم ایک عادل بادشاہ کو قتل کرنے کی اجازت دے' اس سے ہم بے علم اچھے۔ ہم نے آپ کے بیٹے عبداللہ اور عبدالدار سے کہا کہ ہم آپ کو قتل کر آئیں گے لیکن ہم نے دل سے اس اقدام کو مانا نہیں۔ہم کسی انعام کے لالچ میں مخبری نہیں کر رہے۔ ہم اسلام کی عظمت کی خاطر یہ راز فاش کر رہے ہیں کہ قرطبہ کے گردونواح میں سلطنت کے خلاف بغاوت شروع ہو چکی ہے اور یہ بغاوت اس تخت کیلئے ہے' جس پر آپ بیٹھے ہیں۔

بغاوت ابھی شروع ہی ہوئی تھی۔ باغیوں کی نفری ابھی کم تھی۔فوج نے انہیں بے خبری میں جالیا۔ باغیوں نے ہتھیار ڈال دیئے۔عبداللہ اور عبدالدار پکڑے گئے۔عبدالرحمٰن نے دونوں کو قید خانے کے الگ الگ کمروں میں بند کرنے کا اور ان کے جرم کی تحقیقات کا حکم دیا۔عبدالدار نے قید خانے میں پہلی رات ہی خودکشی کر لی۔عبداللہ کے خلاف بغاوت اور فوج کے متعدد افراد کے قتل کا جرم ثابت ہوگیا۔ قاضی نے اس کیلئے سزائے موت لکھ دی۔عبدالرحمٰن نے اپنے بیٹے کی سزائے موت پر اپنی مہر ثبت کر دی۔

عبداللہ کے چھوٹے بھائی الحکم نے اپنے باپ سے التجا کی کہ وہ آخر آپ کا بیٹا اور میرا بھائی ہے' اسے بخش دیا جائے۔

عبدالرحمٰن سوم نے کہا ،کیا تم یہ سمجھتے ہو کہ میں اپنے نادان بیٹے کو جلاد کے حوالے کر کے خوش رہوں گا؟'' کل جب جلاد کی تلوار اس کا سر اس کے دھڑ سے جدا کر دے گی تو میرا دل کٹ جائے گا' لیکن اگر میں نے اسے زندہ رہنے دیا تو یہ سلطنت کٹ کر ختم ہو جائے گی۔عبداللہ کے مرنے پر صرف میں روؤں گا' تم روؤ گے' تمہاری ماں اور تمہاری بہنیں روئیں گی لیکن اگر وہ زندہ رہا تو اسلام کی تاریخ روئے گی۔''

''اگر میں اسے بخش دوں تو میرے مرنے کے بعد تم دونوں کے درمیان یہ مسند، وجہ پیکار بنی رہے گی۔تم دونوں کی توجہ ملک اور قوم سے ہٹ جائے گی۔تم ایک دوسرے کے تختے اُلٹو گے۔ زبردستی ایک دوسرے سے بادشاہی چھینو گے۔ ایسی قومیں ہو گزری ہیں جنہیں چند ایک آدمیوں کی ہوسِ تاج وتخت نے تباہ کیا ہے۔سزا صرف ان لوگوں کو نہیں ملتی جو حکومت کے لالچی ہوتے ہیں، پوری قوم تباہ ہوتی ہے۔ ان ہوس کاروں کے باہم تصادم میں دشمن بھی در پردہ شامل ہو جاتا ہے اور وہ جلتی پر تیل ڈالتا ہے، ہم کفار میں گھرے ہوئے ہیں۔پورا عالم اسلام کفار میں گھرا ہوا ہے۔

''اور پھر الحکم! یہی جرم جو عبداللہ نے کیا ہے' کوئی اور کرتا تو اسے فوراً جلاد کے حوالے کر دیا جاتا۔تو کہتا ہے کہ میں تیرے بھائی کا یہ گناہ معاف کر دوں۔کیا تو اپنے خاندان کی تاریخ میں یہ ذلت شامل کرنا چاہتا ہے کہ اس خاندان کے ایک بادشاہ نے اپنے بیٹے کو بغاوت کے جرم میں معاف کر دیا تھا؟...... میں ملک اور قوم کی خاطر اپنے بیٹے کو قربان کرتا ہوں۔''

دوسری صبح عبداللہ کو جلاد کے حوالے کر دیا گیا۔ یہ 949ء کا واقعہ ہے۔ یہ اس عبدالرحمان سوم کا فیصلہ تھا جو سپین کا فرمانروا' سلطان اور بادشاہ تھا لیکن یہ عبدالرحمان سوم باپ بھی تھا۔اُس کے بیٹے کا سر جلاد نے تن سے جدا کر دیا تھا۔ اسے اتنا دکھ تھا کہ سلطنت کے کاموں کے سوا خاموش اور اداس رہتا۔ اسے غم نڈھال کرتا گیا۔ گیارہ سال بعد وہ غم سے اتنا نحیف ہوگیا کہ اس نے سلطنت اپنے بیٹے الحکم کے حوالے کر دی اور گوشہ نشین ہوگیا۔ایک سال بعد 961ء میں وہ خالقِ حقیقی سے جاملا۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو،مزید وہ رسائل وکتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل وکتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اورنصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر)

محبت کا تقاضا: جسے لوگ مصیبت کہتے ہیں اسے محبوبِ حقیقی کی طرف سے ایک گراں قدر عطیہ سمجھو کہ محبت کا تقاضا یہی ہے۔

بچوں کی نگہداشت' والدین کی ذمہ داری

محمد احمد علی

بچہ اپنی پسند اور طبیعت کے مطابق اپنے طے شدہ نصب العین کی جانب بڑھتا اور محنت کرتا ہے تو وہ تھکن اور بیزاری کا شکار نہیں ہوتا بلکہ وہ منزل کے حصول کی فکر میں کوشاں رہتا ہے حتیٰ کہ درپیش چیلنجوں اور مشکلات کا مقابلہ کرنے میں بھی وہ خوشی اور مسرت محسوس کرتا ہے

دلچسپی کا انحصار: سوال یہ ہے کہ ہر بچہ پڑھ لکھ کر بڑا آدمی کیوں نہیں بن پاتا؟ ہر بچہ پڑھائی میں دلچسپی کیوں نہیں لیتا؟ والدین اور اساتذہ عموماً بچوں کو یا ماحول کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں، حالانکہ تعلیم میں بچوں کی دلچسپی کا انحصار ان کی اپنی توجہ کے ساتھ ساتھ والدین اور اساتذہ کے رویے اور برتاؤ پر بھی ہوتا ہے۔ تربیت اور برتاؤ بچوں میں علم کی محبت پیدا کرتے ہیں بچوں سے بہتر طور پر کام لینے کیلئے بچوں کی محبت حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ بچے اپنے بڑوں کو اپنا ہمدرد سمجھیں، ان کے مزاج کی رعایت رکھتے ہوئے کام کریں نیز ہر اس کام سے بچیں جس میں والدین اور اساتذہ کی ناراضگی کا خطرہ ہو۔ درج ذیل نکات پر والدین اور اساتذہ کی توجہ انتہائی ضروری ہے۔

نصب العین: ہم دیکھتے ہیں کہ فٹ بال کا کھلاڑی سردی گرمی، درد اور تکلیف کی پرواہ کیے بغیر میدان میں دوڑتا ہوا نظر آتا ہے کیوں کہ اس کے سامنے اس بھاگ دوڑ اور کوشش کا ایک مقصد ہوتا ہے یعنی حریف ٹیم کے خلاف گول کر کے اپنے ملک کی ٹیم کو جتوانا۔ مقصد کے حصول کی فکر اسے بے تو جہی اور بے ڈھنگے پن سے باز رکھتی ہے۔ یہی صورت حال اس شخص کی ہوتی ہے جو زندگی کے میدان میں اپنی کوششوں اور بھاگ دوڑ کو کسی متعین مقصد کیلئے یکسو کر دیتا ہے۔ مقصد کے تعین کے بعد کی جانے والی جدوجہد انسان کو منظم، متحرک اور مستعد بنا دیتی ہے۔ اس ضمن میں والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کو مقصد کے بارے میں احسن طور پر ترغیب دیں، نصب العین کے تعین میں ان کی صلاحیتوں اور مزاج کے مطابق ان کی مدد کریں۔

ایک صاحب نے اپنے بچے کی صلاحیتوں اور رجحان کو جانچے بغیر بچپن ہی سے اسے انجینئر کہنا شروع کر دیا۔ ان کا خیال تھا کہ اس طرح بچے میں خود بخود شوق پیدا ہو جائے گا اور ایک دن وہ انجینئر بن جائے گا۔ گھر کے دیگر افراد، رشتہ دار اور دوست احباب بھی اسے انجینئر کہہ کر پکارنے لگے، مگر وہ بچہ بڑا ہو کر ایف ایس سی بھی پاس نہ کر سکا۔ یہ اور بات ہے کہ لوگ آج بھی اسے انجینئر کہہ کر پکارتے ہیں اور وہ شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

یہ ایسی غلطی ہے جو بیشتر والدین کرتے نظر آتے ہیں۔ بچے کے رجحان و میلان اور صلاحیتوں کو جانچے بغیر اس پر کوئی نصب العین مسلط کرنے سے خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اگر وہ اس رویے کی بنا پر ڈاکٹر یا انجینئر وغیرہ بن بھی جائے تو وہ اس میدان میں خاطر خواہ کارنامے انجام نہیں دے پاتا۔ انسان کا مزاج ہے کہ وہ ان سرگرمیوں میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے جس کا انتخاب اس نے خود کیا ہو۔

والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ تعلیمی سالوں کے دوران مضامین کے انتخاب میں بچوں کی رائے اور دلچسپی کو فوقیت دیں تاکہ پڑھائی کی جانب ان کی توجہ قائم رہ سکے۔ جب ایک بچہ اپنی پسند اور طبیعت کے مطابق اپنے طے شدہ نصب العین کی جانب بڑھتا اور محنت کرتا ہے تو وہ تھکن اور بیزاری کا شکار نہیں ہوتا بلکہ وہ منزل کے حصول کی فکر میں کوشاں رہتا ہے حتیٰ کہ درپیش چیلنجوں اور مشکلات کا مقابلہ کرنے میں بھی وہ خوشی اور مسرت محسوس کرتا ہے۔

حوصلہ افزائی: انسان فطرتاً تعریف و توصیف کا خواہاں ہوتا ہے وہ چاہتا ہے کہ اس کے کارناموں اور خوبیوں کی نشاندہی میں کنجوسی سے کام نہ لیا جائے۔ برے سے برا آدمی بھی بری عادات رکھنے کے باوجود اس بات کی خواہش رکھتا ہے کہ اس کے اچھے کام کی تعریف کی جائے۔ یہ انسان کی فطرت ہے لہٰذا والدین اور اساتذہ بچوں کی تربیت اور تعلیم میں ان کی دلچسپی حاصل کرنے کیلئے اس فطرت سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

امتحان میں فرسٹ پوزیشن حاصل کرنے والے ایک طالب علم نے مجھے بتایا کہ وہ ایک اوسط درجے کا طالب علم تھا۔ پانچویں کلاس میں ریاضی کے پرچے میں فیل ہو گیا تو ریاضی کے استاد نے اسے اپنے پاس بلایا اور کہا کہ تمہارا فیل ہونا یقیناً ناممکن تھا، اگر تم محنت اور توجہ سے کام لو تو پہلی پوزیشن حاصل کر لو گے کیونکہ محنت کرنے میں تم کسی سے پیچھے نہیں ہو، یہ صفت تمہیں تمہاری منزل تک آسانی سے پہنچا دے گی۔ اس طالب علم کا کہنا تھا کہ استاد صاحب نے یوں ہر سال میری حوصلہ افزائی جاری رکھی اور میں ہر کلاس میں فرسٹ پوزیشن حاصل کرتا گیا۔

مقصد حاصل کرنے کی خواہش انسان کو راہ میں پیش آنے والی مشکلات سے گزار دیتی ہے تاہم حصولِ منزل کی طرف سفر میں جوش و خروش یا پھر مقصد پر توجہ میں کمی واقع ہو جائے تو صرف بڑوں کی جانب سے حوصلہ افزائی ہی ایسا نسخہ اکسیر ہے جس کے ذریعے نئی اور بھرپور توانائی حاصل ہوتی ہے۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ بچوں کو صرف کامیابی پر شاباش نہ دیں بلکہ محنت کرنے پر بھی شاباش دیں، کیونکہ محنت ہی کی بدولت کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ تعریف کرنے کیلئے ایک جیسے الفاظ و کلمات کا بار بار اظہار ان میں موجود اثر زائل کر دیتا ہے لہٰذا کوشش کر کے نئے نئے الفاظ اور کلمات سے بچوں کو خراج تحسین پیش کیا جائے۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ضرورت سے زیادہ تعریف مناسب نہیں، یہ بچے کو بگاڑ سکتی ہے۔ والدین اور اساتذہ کو صحیح موقعوں پر صحیح انداز سے تعریف کرتے رہنا چاہیے۔ بعض اوقات یہ بھی ہوتا کہ تعریف کے مثبت اثرات فوراً ظاہر نہیں ہوتے لہٰذا اس ضمن میں صبر سے کام لیا جائے اور تعریف کرنا بند نہ کیا جائے۔

بچوں سے تبادلہ خیالات کریں: اپنے بچے کو اپنے سے قریب کریں اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ اس سے بچے کو درپیش مسائل کا آپ کو علم ہو گا۔ کامیاب لوگوں کے سبق آموز واقعات اور کامیابی کے راز دلچسپ انداز سے بچے کو سنائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنے تجربات بتائیں، اپنے بچپن اور لڑکپن کے واقعات سنائیں مگر یاد رکھیں کہ اپنی کامیابیوں کی مثالوں سے اسے مرعوب یا احساس کمتری میں مبتلا نہ کریں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے ان شاء اللہ بچے کی سوچ اور رویے میں مثبت تبدیلی پیدا ہونا شروع ہو گی۔ وہ زیادہ محنت، توجہ اور دلچسپی سے مطالعہ کرے گا۔ آپ کو یہ یاد رہنا چاہیے اگر آپ چوبیس گھنٹے میں بچے کو صرف ایک گھنٹہ بھی نہیں دے پاتے تو آپ کو اس کی ناکامی پر گلے شکوے کرنے کا کوئی حق نہیں پہنچتا۔

نفس اور شیطان سے حفاظت کیلئے

نفس اور شیطان کو ہلاک کرنے کے لیے، کچی اینٹوں کے ٹکڑوں پر سورۃ یسین ۷ بار پڑھ کر دم کریں اور ان ٹکڑوں کو جنازہ کی طرح کپڑے میں لپیٹ کر بہتے پانی میں ڈال دیں۔ جب وہ ٹکڑے پانی میں گل جائیں گے، نفس اور شیطان بھی ہلاک ہو جائیگا۔ (اللہ ان کے شر سے حفاظت فرمائیں گے)

(حافظ ذیشان، حافظ آباد)

قرانی آیات کی برکت سے دو قبائل میں صلح

دلشاد احمد خان' پشاور

ہم سب پریشان تھے اور اس پریشانی سے نکلنے کا کوئی اور راستہ نہیں مل رہا تھا۔ آخر مسجد میں واپس آئے تو فائرنگ دوبارہ شروع ہوگئی۔
ہمارے سامنے ایک آدمی مرا پڑا ہوا تھا۔ دعا ختم ہونے پر فائرنگ بھی ختم ہوگئی' مسجد نمازیوں سے بھر گئی اور بازار بھی کھل گئے۔

تقریباً بارہ سال قبل بٹ گرام سے آگے جبوڑی کے علاقے میں ایک گروپ کے ساتھ جانا ہوا۔ ہمارے گروپ کے امیر محکمہ جنگلات کے ڈائریکٹر تھے۔ جبوڑی ایک بہت بڑا پہاڑ ہے۔ جس کی مختلف بلندیوں پر پانچ شہر آباد ہیں اور ہر ایک کی علیحدہ مسجد ہے۔

جونہی ہم اس پہاڑ کے قریب ہوئے تو سب سے پہلے پولیس والوں سے ملاقات ہوئی۔ پولیس والے ہمیں دیکھ کر خوش ہوئے اور بتایا کہ یہاں ایک چشمے پر جھگڑا چل رہا ہے۔ پچھلے اٹھارہ دن سے دو قبائل میں جنگ جاری ہے' بیس آدمی مر چکے ہیں اور لاکھوں روپے کا اسلحہ ضائع ہو چکا ہے۔ یہ خبر ہمارے لئے پریشان کن تھی۔ ہم نیچے والی مسجد میں داخل ہوئے تو عصر کا وقت تھا' نماز پڑھی اور اس کے بعد فائرنگ شروع ہوگئی۔ اوپر کے پہاڑ والے نیچے والوں پر گولیاں برسا رہے تھے اور نیچے والے چھپ کر اوپر فائرنگ کر رہے تھے گویا جنگ کا سماں تھا' ہماری تمام جماعت روزے سے تھی' مغرب کی اذان دی کوئی بھی مسجد میں نہ آیا۔ ہمارے کھانے پینے کو کچھ نہ تھا۔ کھجور کے ایک دانے سے افطار کیا۔ پانی بھی نہ مل سکا۔ تھوڑی دیر کے بعد فائرنگ رک گئی تو بازار کھل گئے اور ہم نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ دوسرے دن ایس پی' اسسٹنٹ کمشنر وغیرہ وہاں آ گئے۔ ہماری گروپ سے ملے اور کہا کہ پٹھان' دیندار لوگوں کی بات مانتے ہیں آپ ان دونوں قبائل میں صلح کرا دیں۔ دونوں قبائل کے بزرگوں کو پولیس نے بلایا' ہمارے امیر صاحب کو اور مجھے صلح کرانے کیلئے بلایا گیا ہم دونوں نے فریقین کی بات سنی پھر دونوں کو صلح کی ترغیب دی اور اللہ کا واسطہ دیا۔ کئی گھنٹوں تک ہم منتیں کرتے رہے' مگر ناکام رہے۔

ایس پی اور اے سی نے آخر تنگ آ کر ان کو دھمکیاں دیں اور دونوں قبائل نے برا بھلا کہا معاملہ اور طول پکڑ گیا' ہم سب پریشان تھے اور اس پریشانی سے نکلنے کا کوئی اور راستہ نہیں مل رہا تھا۔ آخر مسجد میں واپس آئے تو فائرنگ دوبارہ شروع ہوگئی۔ ہمارے سامنے ایک آدمی مرا پڑا تھا۔ عصر کا وقت ہوا' مغرب گزر گئی' عشاء کا وقت گزر گیا' کھانے پینے کو کچھ بھی نہ ملا کیونکہ بازار بند تھے' پانی بھی نہ ملتا تھا اس لئے آدھی رات تک بھوک اور پیاس میں گزارا کیا۔ افطاری کیلئے بھی کچھ نہ ملا تھا۔ آخر اللہ کی ذات کی طرف متوجہ ہوئے۔ امیر صاحب نے سورہ یٰسین پڑھ کر دعا کرنے کی ترغیب دی' اکتالیس مرتبہ سورہ یٰسین پڑھ کر رو رو کر ان دونوں قبائل کی صلح کیلئے دعا کی' تمام ساتھی رو رہے تھے' دعا ختم ہونے پر فائرنگ بھی ختم ہوگئی' مسجد نمازیوں سے بھر گئی اور بازار بھی کھل گئے۔ ہم نے مقامی ساتھیوں سے پوچھا کیا ہوا انہوں نے بتایا کہ ہم فائرنگ کر رہے تھے کہ یکدم خیال آیا کہ ہم کیا کر رہے ہیں اس میں کیا فائدہ ہے؟ یہ خیال دونوں قبائل کے دلوں میں اللہ تعالیٰ نے بیک وقت ڈالا اور چند شرائط پر دونوں قبائل میں صلح ہو گئی۔ یہ سب کلام اللہ کی برکت کا نتیجہ تھا۔

اگر بجلی کا جھٹکا لگے تو کیا کیا جائے؟

روزمرہ زندگی میں بجلی کے آلات کا استعمال چونکہ بڑھ گیا ہے، اس لیے بجلی کا جھٹکا لگنے سے نقصان کا اندیشہ اس وقت ہوتا ہے جب وولٹیج بہت زیادہ ہو۔ کم وولٹیج کا جھٹکا کم ضرر رساں ہوتا ہے۔☆ جب بھی کوئی فرد برقی رو کی زد میں آئے تو سب سے پہلے بجلی کی رو منقطع کرنے کیلئے سوئچ آف کر دیں۔ متاثرہ فرد کو بجلی کی رو (کرنٹ) سے فوراً لگ کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ☆ متاثرہ فرد کو جس برقی آلہ یا تار سے کرنٹ لگ رہا ہے، اسے کسی خشک لکڑی، پلاسٹک وغیرہ سے الگ کریں۔ اگر برقی رو کا ذریعہ ہٹانا مشکل ہو تو متاثرہ فرد کو الگ کرنے کیلئے لکڑی، پلاسٹک یا رسی وغیرہ استعمال میں لائیں۔ ایسے موقع پر دھات کی بنی کوئی چیز استعمال نہ کریں۔ جلدی سے قمیض اتار کر یا کسی اور کپڑے سے متاثرہ فرد کو برقی رو سے الگ کریں۔ ☆بدحواسی میں کسی چاقو یا قینچی سے تار کاٹنے کی کوشش نہ کریں۔☆ پانی اور تیل بھی برقی رو کے موصل ہوتے ہیں یعنی ان سے برقی رو گزر سکتی ہے، ان سے گریز کریں۔☆ بجلی کا جھٹکا لگنے سے متاثرہ فرد بے ہوش ہو جائے یا جھلس جائے تو اسے فوراً ہسپتال منتقل کریں۔☆ بجلی کے کرنٹ سے جل جانے پر آنے والا زخم بہت تکلیف دہ ہوتا ہے کیوں کہ اس کے اثرات جلد میں بہت گہرے ہوتے ہیں۔ **(علی رضا، لاہور)**

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 44

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

مالک بن عوف پر نوازش: جب قبیلہ ہوازن اپنے قیدیوں کو چھوڑا کر مراجعت کرنے لگے تو سید دو عالم ﷺ نے ان سے دریافت فرمایا کہ تمہارا سردار مالک بن عوف جس نے تم لوگوں کو اللہ اور اس کے رسول سے لڑنے پر ابھارا تھا کہاں ہے؟ انہوں نے کہا وہ حضور کے لشکر سے شکست کھا کر طائف بھاگ گیا۔ آپ ﷺ نے ارکانِ وفد سے فرمایا کہ اگر مالک بن عوف میرے پاس آ جائیں تو میں نہ صرف ان کے اہل وعیال اور مویشی واموال واپس کر دوں گا، بلکہ اپنی طرف سے بھی سو اونٹ پیش کروں گا۔

شرفِ ایمانی: اس وقت مالک بن عوف طائف کے اندر سخت بے کسی کے عالم میں پریشان حال اپنی موت کی گھڑیاں گن رہے تھے اور کوئی مدد کرنے والا نہ تھا جب انہیں یہ اطلاع ملی کہ پیغمبر عالم ﷺ نے ان کی معافی کا وعدہ فرمایا ہے تو نہایت مسرور ہوئے اور بلا تامل ہی بارگاہ نبویؐ میں حاضر ہوئے آپ ﷺ نے ان کا قصور معاف کر کے ان کے تمام مال واملاک اور اہل وعیال واپس کر دیئے اور اس بخشش وعطا پر اپنی طرف سے سو اونٹوں کا اضافہ فرمایا۔ مالک بن عوف نے لبادۂ ایمان سے مخمور ہو کر سرورِ دوجہاں ﷺ کی مدح وستائش میں چند اشعار کہے جن کا خلاصۂ مفہوم یہ تھا کہ میں نے مدت العمر محمد ﷺ کے اخلاق کا کوئی انسان نہ کبھی دیکھا ہے اور نہ سنا ہے۔ آپ ﷺ نے مالک بن عوفؓ کو نہ صرف ان کی قوم کا سردار بنا دیا بلکہ چند دوسرے قبائل کا بھی امیر مقرر فرما دیا جو شرفِ ایمانی سے بہرہ مند ہو چکے تھے (طبقات ابن سعد ومدارج النبوت)

آسمانی تعلیم: آپ ﷺ نے مالک بن عوفؓ اور دوسرے اعداء سے جو مربیانہ سلوک کر کے ان کو دوست بنایا وہ عفو و درگزر کی اس آسمانی تعلیم کا نتیجہ تھا جس سے آپ کی رہنمائی کی جا رہی تھی۔ اس سلسلہ مودّت میں قرآن کے جو احکام نازل ہوئے ان میں یہ آیت بھی تھی۔ (ترجمہ نیکی اور بدی برابر نہیں ہو سکتی (ہر ایک کا اثر جدا ہے) برائی کا دفعیہ حسن وسلوک سے کرو اگر ایسا کرو گے تو تم دیکھ لو گے کہ تم میں اور کسی شخص میں عداوت ہو تو وہ ایسا ہو جائیگا جیسا کوئی دلسوز دوست ہوتا ہے۔

جوڑوں کے درد کیلئے: تھوڑی سی کلونجی رات کو پھانکتے رہنے سے جوڑوں اور ایڑیوں کا درد حیرت انگیز طریقے سے ختم ہو جاتا ہے۔

پرسکون رہنے کے جاندار اصول

آج کا دور ایسا دور ہے کہ انسان مسابقت کی جنگ میں مصروف ہے ایک انسان دوسرے انسان سے، ایک ملک دوسرے ملک سے آگے بڑھ جانے کیلئے بے چین ہے اس بے چینی نے سائنس کو غلط مفادات کیلئے استعمال کیا ہے۔ **(فرمان علی، سمبڑیال)**

آواز کا بھی جسم پر اثر پڑتا ہے۔ ہر آواز کا جسم پر فوری ردِعمل مرتب ہوتا ہے۔ آواز جس قدر تیز اور اونچی ہوتی ہے ہمارے جسم میں اتنی ہی زیادہ گرمی پیدا کرتی ہے اور اس بڑھی ہوئی گرمی سے کلاہِ گردہ کی رطوبت خون میں شامل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اگر یہ رطوبت زیادہ مقدار میں خون میں شامل ہو جائے تو اس طبیعت میں بے چینی اور تشویش پیدا ہونے لگتی ہے۔

تیز آواز سے آدمی مر بھی سکتا ہے۔ ماہرین آواز نے گرمی، سردی وغیرہ کی طرح آواز کے ماپنے کے آلے بھی بنائے ہیں۔ ہم عام طور پر چالیس درجے کی آواز سے گفتگو کرتے ہیں۔ ریڈیو عام طور پر پچاس اور ساٹھ درجے کی آواز پر بجائے جاتے ہیں۔ اتنی آواز کا جسم پر چنداں مضر اثر نہیں پڑتا۔ گھر کے کام میں عام طور پر اسی درجے کی آوازیں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ یہ البتہ مضر ہوتی ہیں۔ قلب کے مریضوں کیلئے 80 درجے کی آواز نقصان رساں ہوتی ہے۔

گھر کی بعض لڑائیاں صرف اونچی آواز کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ بعض عورتیں دن بھر چیخنے چلانے کی وجہ سے نڈھال اور بیمار رہتی ہیں۔ بعض لوگ دن بھر اونچی آواز سے ڈیک بجاتے رہتے ہیں۔ اتنی اونچی آواز دِل و دماغ کیلئے سخت مضر ہوتی ہے اور سکون بہم پہنچانے کے بجائے تھکے ہوئے حواس اور جسم کو اور زیادہ تھکا دیتی ہے۔

باہر کی آواز کا مسئلہ اور زیادہ دشوار ہے لیکن اس کو کم کرنا ناممکن نہیں ہے ہم عمارتوں کو ایسا بنا سکتے ہیں کہ باہر کی آوازیں زیادہ نہ ستا سکیں۔ آواز کو کم تکلیف دہ بنانے میں فاصلہ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ گھر کا شور وغل کے مقامات سے دور ہونا صحت کیلئے بہتر ہے۔ اینٹوں کی دیواروں، جھاڑیوں کی باڑھ اور درختوں کی قطاروں سے آواز کو پانچ درجہ کم کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کا مکان شور وغل کے مقام پر واقع ہے تو بیٹھنے اور سونے کے کمروں کو سڑک کی مخالف سمت میں ہونا چاہیے چھت اور دیواریں اگر ایسی ٹائلوں سے بنائی جائیں جو آواز کو جذب کر لیتی ہیں تو باہر کی آوازوں کی گونج بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ فرش پر اگر دری یا چٹائی بچھا دی جائے تو یہ بھی آواز کو کم کرنے کیلئے ایک اچھی تدبیر ہے۔ گھر میں لوگوں کے چلنے سے بھی خاصی پریشان کن آواز پیدا ہوتی ہے۔ اوپر کی چھت پر اگر لوگ چلتے پھرتے ہوں تو اس پر موٹی دری یا قالین بچھا دینے سے قدموں کی آواز کو قابل برداشت بنایا جا سکتا ہے۔

ہم شور وغل کو کم کر کے اپنی توانائی کو بے فائدہ ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ تیز آوازوں سے ہمارے دِل و دماغ پر بڑا ناگوار اور مضر اثر پڑتا ہے۔ اس پُرآشوب زمانے میں لوگوں کے اعصاب ویسے ہی بہت تھکے ماندے اور ایذا رسیدہ ہوتے ہیں، اس پر شور وغل دردناک جسم پر کوڑے کا کام کرتا ہے۔ توانائی انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے۔ اس کی ہر قیمت پر حفاظت کی جانی چاہیے۔

آج کا دور ایسا دور ہے کہ انسان مسابقت کی جنگ میں مصروف ہے ایک انسان دوسرے انسان سے، ایک ملک دوسرے ملک سے آگے بڑھ جانے کیلئے بے چین ہے اس بے چینی نے سائنس کو غلط مفادات کیلئے استعمال کیا ہے مشینی دور نے جنم لیا ہے جس نے شور وغل کا ماحول پیدا کر دیا ہے۔ بڑے شہروں میں موٹروں، بسوں، موٹر سائیکلوں نے انسانی صحت و زندگی کیلئے بڑا شدید مسئلہ پیدا کر دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اب شہروں میں کئی مقامات پر موٹروں کے ہارن بجانے پر پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں مگر قانون کی بالادستی کو عوام نے تسلیم نہیں کیا ہے۔ آج بھی موٹروں کے ہارن بلا تامل و تکان بج رہے ہیں اور صحت کیلئے خطرہ بنے ہوئے ہیں۔

درحقیقت قانونِ وقت اور قانونِ فطرت دونوں کا احترام کرنا انسان کا فرض ہے۔ اگر حکومت نے بقائے صحت کیلئے ہارن بجانے کو ممنوع قرار دیا ہے تو اس کا احترام کرنا چاہیے۔ قانونِ فطرت بھی یہ ہے کہ انسان اپنے افعال واعمال میں نرمی برتے۔ آپ جو کام کرتے ہیں ان میں نرمی اختیار کرنی چاہیے۔ مثلاً اگر آپ دروازہ کھولتے یا بند کرتے ہیں تو اس میں نرمی برتیں، آواز اور شور کیے بغیر بھی دروازہ کھولا یا بند کیا جا سکتا ہے۔

اگر ہر انسان اپنی جگہ یہ فیصلہ کر لے کہ وہ شور کو کم سے کم کرے گا تو صرف اس ایک عمل سے صحت کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

شور وغل کو کم کرنے کیلئے حکومت اور عوام دونوں پر فرائض عائد ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ قانونِ حکومت موجود ہے کہ ریستورانوں وغیرہ پبلک مقامات پر لاؤڈ اسپیکر وغیرہ اتنی بلند آواز سے نہیں بجایا جا سکتا کہ اپنی حد سے باہر آواز جائے۔ عوام کو اس کا احترام کرنا چاہیے اور آواز کو محدود کرنا چاہیے۔

موٹر سائیکل رکشہ کی آواز اور شور نے شہر میں صحت کا بڑا سنگین مسئلہ پیدا کیا ہوا ہے۔ ٹرانسپورٹ کے اس مسئلے کا صحیح حل تلاش کرنا چاہیے اور بے آواز ٹرانسپورٹ کے بارے میں غور کرنا چاہیے۔ بلاشبہ سواری کا انتظام ہونا چاہیے۔ اس کیلئے انتظامیہ کو صحیح فیصلے کرنے چاہئیں۔

غرض شور وغل انسانی صحت کیلئے بڑا خطرہ ہے۔ اس خطرے کو ہر انسان کم اور کم تر کر سکتا ہے یہ شرط ہے کہ وہ فیصلہ کر لے کہ اس کے کام وعمل سے کم از کم آواز پیدا ہو گی۔

جوئیں دور بھگائیں

جو عورتیں پاک صاف نہیں رہتیں اور مدت تک سر نہیں دھوتیں ان کے سر میں جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں جو کالے رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کیساتھ ساتھ بالوں سے ان کے بے شمار انڈے چمٹے ہوتے ہیں جو خشخاش سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں وہ ''لیکھیں'' کہلاتی ہیں۔ جو مرد پاک صاف نہیں رہتے ان کے کپڑوں میں بھی جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں جو سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ بعض آدمیوں کے بالوں کی جڑوں میں جوئیں اپنا منہ چھپائے ہوتی ہیں۔ یہ بہت چھوٹی ہوتی ہیں اور ''جم جوئیں'' کہلاتی ہیں۔ جوؤں کو دور کرنے کیلئے بدن اور کپڑوں کی صفائی پہلی تدبیر ہے۔ جن کپڑوں میں جوئیں ہوں ان کو پانی میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ پھر صابن ڈال کر دھو ڈالیں۔ سر یا جسم کے بالوں میں جوئیں پیدا ہو گئی ہوں تو بالوں کو استرے سے صاف کرا دیں اور اس کے بعد روزانہ نہائیں اور صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔ اگر سر یا جسم کے بال نہ منڈوا سکیں تو نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔ ☆ جن بالوں میں جوئیں ہوں، ان میں رات کو مٹی کا تیل یا پٹرولیم لگا کر اوپر سے کوئی کپڑا باندھ لیں صبح کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں سب جوئیں مر جائیں گی۔ ☆ نیم کا تیل لگانے سے بھی جوئیں مر جاتی ہیں۔ ☆ حقے کا سڑا ہوا پانی لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں یا تمباکو کے پتے پانی میں اُبال کر اس سے بالوں کو دھوئیں اس سے بھی جوئیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔ ☆ سہاگہ اور پھٹکڑی پانی میں ملا کر نہانے سے بھی جوئیں مر جاتی ہیں۔ **(عائشہ، کراچی)**

شاہدہ ریحانہ

موسم سرما کی مفید اور تندرست غذائیں

صحت کیلئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے‘ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے‘ ایک عربی مقولہ ہے کہ ”جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ“ سچی اور حقیقی بھوک میں کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو کر جزو بدن ہو جاتی ہے۔

موسم سرما میں بھوک خوب لگتی ہے اور خوب کھایا بھی جاتا ہے۔ سردیوں میں پھل‘ سبزیاں‘ میوہ جات‘ اجناس اور مصالحے وغیرہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ گرما کی نسبت سرما میں ہر چیز کھانے کا ایک اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔ چاہے گوشت کھائیں یا مچھلی دونوں بغیر فریج کے بھی خراب نہیں ہوتے۔ موسم سرما کی خاص سوغاتوں میں صحت بنانے والی بے شمار اشیاء وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہیں۔ مونگ پھلی‘ چنے‘ تل کے لڈو وغیرہ ہر ایک کی قوت خرید میں آ جاتے ہیں۔ ابلے ہوئے انڈے اور چکن سوپ کے علاوہ گاجر کا حلوہ بھی اسی موسم کی خاص سوغات ہے۔ کینو‘ مسمی‘ نارنگی‘ مالٹا‘ سیب‘ کیلے‘ گنا‘ امرود‘ پپیتہ‘ ناریل‘ بیر‘ شکرقندی‘ سنگھاڑا اور آملہ وغیرہ صحت کے ساتھ ساتھ صاف خون کی فراہمی کے بھی ضامن ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں شہد بھی بے حد فائدہ دیتا ہے۔ چلغوزہ‘ اخروٹ‘ خوبانی (خشک) میوے والا گڑ عام استعمال ہوتا ہے۔ مارجرین‘ مکھن‘ بالائی کا بھی بے دریغ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ موسم سرما میں بنائی گئی صحت سارا سال قائم رہتی ہے۔ اگر آپ نے صحت بنانی ہے تو موسم سرما میں ملنے والی ہر شے سے انصاف کریں۔ کھائیں‘ پئیں اور ورزش بھی ضرور کریں۔ نیند تو ویسے بھی اس موسم میں بہت آتی ہے اور نرم گرم لحافوں میں گھس کر آرام کرنے‘ چائے‘ کافی‘ سوپ پینے کا تو ایک الگ ہی مزہ ہے۔ ماہرین غذا اور طب کا کہنا ہے کہ قابل رشک صحت کا راز ریشہ دار غذاؤں کے استعمال میں ہے‘ یعنی فائبر نہ صرف یہ کہ امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ بڑھتے وزن پر بھی ان غذاؤں سے قابو پایا جا سکتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق روزانہ ایسی غذائیں کھائیں جس میں 30 گرام ریشے موجود ہوں‘ ایسا اناج استعمال کیا جائے جس میں چھلکا ہو اور اس کا چھلکا الگ نہ کیا گیا ہو۔ ریشہ دار غذا ذیابیطس‘ فشار خون کی زیادتی میں کمی کے علاوہ جسم کے بنیادی اعضاء کے افعال پر بھی صحت مند اثرات مرتب کرتی ہے۔

پھلیاں‘ پھل‘ سبزیاں‘ اناج میں کبھی کبھی جوار‘ باجرہ‘ مکئی کا آٹا ملا کر اور تنہا بھی استعمال کریں‘ مثلاً روٹی کی شکل میں حلوے‘ چورا کی شکل میں‘ ملیدہ کی شکل میں‘ دلیہ کا استعمال کریں‘ اسپغول کھائیں‘ ثابت مسور‘ مونگ‘ لوبیا‘ مٹر چھلکے والی دالیں کھائیں۔ چنے چھلکے سمیت کھائیں‘ مکئی اور بھٹے کھائیں۔ سویا بین کا استعمال کریں۔ مولی گاجر‘ شلجم‘ چقندر‘ سرسوں‘ میتھی‘ پالک‘ باتھوا اور چولائی کا ساگ موسم میں کم از کم دو تین بار ضرور کھائیں۔ بند گوبھی‘ شکرقندی‘ توری‘ کریلا‘ سیم‘ کچنار لوبیا اور سہانجنہ کی پھلیاں بھی ایک سے دو تین یا چار بار موسم میں استعمال ضرور کریں۔ پھل (کدو میٹھا) پیٹھا‘ زیتون‘ چنے ابال کر‘ بھون کر کم از کم ایک بار موسم سرما میں ضرور استعمال کریں۔ گوشت میں بکرے کا گوشت مفید ہے۔ سالم اناج سے تیار کردہ حلیم‘ کھچڑا اور میٹھی دانے کی کھچڑی بھی صحت کے ساتھ ساتھ موسم کی شدت سے بچائے گی۔ روزمرہ کی خوراک میں دودھ گوشت کے علاوہ اناج اور نمک وحیاتین کے مقررہ حرارے بھی ضرور شامل کریں۔

غذا کے استعمال کے بنیادی اصول: صحت کیلئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے‘ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے‘ ایک عربی مقولہ ہے کہ ”جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ“ سچی اور حقیقی بھوک میں کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو کر جزو بدن ہو جاتی ہے۔ سونے سے پہلے کھانے کی عادت صحت کیلئے مضر ہے۔ غذا آہستہ آہستہ خوب چبا چبا کر کھائیں تو بدہضمی نہیں ہوگی ہلکی اور جلد زود ہضم غذا پہلے اور بھاری غذا بعد میں کھائیں‘ درمیان میں ایک بار ضرور پانی پئیں یا کھانے کے ایک گھنٹے بعد پانی پئیں۔ جو لوگ سست‘ کاہل اور ایک جگہ بیٹھے بیٹھے کام کرنے کے عادی ہوں انہیں مرغن غذاؤں کی جگہ کچی اور ابلی غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔ سلاد کا استعمال زیادہ کریں‘ سخت محنت یا ورزش کے فوراً بعد کھانا کھانے سے اجتناب برتیں‘ دن بھر میں دو تین بار سے زیادہ کھانا نہ کھائیں۔ ناشتہ ڈٹ کر کریں اور دوپہر میں ہلکا پھلکا ریفریشمنٹ مناسب ہے۔ رات میں خوب اچھی خوراک یہاں تک کہ پائے بھی کھائے جا سکتے ہیں۔ مٹھائیوں میں پھل کھانے کو ترجیح دیں یا شہد اور قدرتی چینی سے تیار میٹھی اشیاء مثلاً گاجر‘ شکرقند‘ چقندر‘ مصری‘ کھانڈ‘ گڑ کا میٹھا استعمال‘ سرکہ‘ نمک اور لیموں کا اعتدال میں استعمال کریں۔ مشروبات میں موسم کی مناسبت سے چائے‘ کافی دن میں ایک آدھ بار لیں جوشاندہ‘ جڑی بوٹیوں کی چائے‘ سبز چائے‘ کشمیری چائے‘ قہوہ‘ میوہ والی چائے اور ادرک دارچینی کی چائے کا استعمال بھی صحت بخش ہے۔ زیادہ تلی بگھاری آئل والی اور خوب تیز گرم اشیاء کھانے سے پرہیز کریں اور اسی طرح خوب سرد اور ٹھنڈی اشیاء استعمال نہ کریں۔

دماغی صحت: مچھلی کا وافر استعمال کریں‘ مچھلی کا تیل استعمال کریں۔ سائنسدانوں‘ معالجین اور ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ انڈے‘ مرغی کے چوزے‘ دودھ مکھن اور بادام کے علاوہ سویابین‘ چنے‘ مٹر‘ کشمش‘ پستہ‘ اخروٹ‘ پنیر‘ مکئی‘ جو‘ سیب‘ آم‘ انگور وغیرہ کا دماغی قوت بڑھانے کیلئے استعمال کریں ان سب میں فاسفورس وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اور فاسفورس دماغی تقویت اور ترقی کیلئے مفید ہے۔

ضروری سرگرمیاں: ورزش کریں‘ نہار منہ کھانے کے چند گھنٹوں بعد سائیکل چلائیں‘ پیدل چلیں‘ گھر کے کام خود کریں‘ دانت صبح اور رات کو صاف کر کے سوئیں‘ جسم کا مساج کریں۔ ہفتے میں دو بار کم از کم نیم گرم پانی سے غسل کریں‘ ہاتھ پاؤں کی صفائی کریں‘ بالوں میں تیل کا مساج کریں‘ صبح سویرے اٹھیں اور نماز کو پانچ وقت ادا کرنے کی کوشش کریں‘ سب سے بہترین ورزش اپنے کام کرنا اور پیدل چلنا‘ دوڑنا ہے‘ جتنا کھائیں اتنی ہی ورزش یا جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ جسمانی سرگرمیوں کی بدولت جسم کا فریم حقیقی حالت میں قائم رہتا ہے۔ بھاگ دوڑ‘ تیراکی یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو جسم کے ہر جوڑ کو مضبوط رکھتی ہیں۔ 45 برس کے بعد جسمانی سرگرمیوں کا دورانیہ بڑھا دیں۔ ذہنی دباؤ کو ہمیشہ سے انسانی صحت کا دشمن قرار دیا جاتا رہا ہے اس صورت حال میں جسم سے ایسے ہارمونز کا اخراج ہوتا ہے جو وزن میں تیزی سے اضافے یا کمی کا باعث بنتے ہیں۔ دونوں ہی صورتوں میں صحت متاثر ہوتی ہے۔ ذہنی دباؤ اور بلند فشار خون پر قابو پایا نہ جائے تو فالج کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ڈپریشن سے بچاؤ کیلئے ذہنی اور جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے علاوہ سماجی معاشی تعلقات بہتر بنائیں۔ الجھن کو سلجھائیں۔ مشکل نہ بننے دیں۔ تمباکو سمیت ہر قسم کی نشہ آور اشیاء سے بچیں۔ موسم سرما میں کام اور آرام دونوں کو اگر متوازن وقت دیا جائے تو سب کچھ ممکن ہے۔ ذہنی‘ جسمانی اور نفسیاتی صحت کیلئے روزمرہ کی غذا طرز زندگی اور مشاغل میں مثبت تبدیلیوں کیلئے موسم سرما یقیناً آپ کیلئے ڈائنامک ثابت ہوگا۔ تندرستی کے ساتھ اور قوت سے دنیا کے چیلنجوں کا مقابلہ کریں۔

سیلان الرحم کیلئے: سنگ جراحت 2 گرام‘ گوند ڈھاک 1 گرام‘ مائیں خورد نصف گرام‘ مصری سفید 2 گرام سب کا سفوف بنا کر بقدر 1 تولہ گائے کے دودھ کے ہمراہ کھلائیں‘ صبح و شام 40 دن

ربیع الاوّل‘ فضیلت و برکت والا مہینہ

اولیاءکرام رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے ان نوافل پر مداومت رکھی ہے ان نوافل کی مداومت رکھنے والے کو حضور نبی کریم ﷺ کی زیارت نصیب ہوتی ہے اور پروردگار عالم جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرماتا ہے حضور سرور کائنات ﷺ کی شفاعت نصیب ہوتی ہے

ربیع الاول اسلامی سال کا تیسرا مہینہ ہے۔ یہ بڑا فضیلت و برکت والا مہینہ ہے۔ حضور سرور کائنات ﷺ کی ولادت مبارکہ اسی ماہ میں ہوئی تھی۔

پہلی شب: جوکوئی اس مہینہ کی پہلی شب اور پہلے دن 2 رکعت نفل نماز رات کے وقت اور دو رکعت نفل نماز دن کے وقت اس طرح سے ادا کرے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد 7 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس شخص کو 7 سو برس کی عبادت کا اجر عطا فرمائینگے۔

زیارت رسول اللہ ﷺ: جوکوئی ربیع الاول کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد سولہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ جب تمام نوافل ادا کرے تو نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ قبلہ رخ بیٹھے بیٹھے ایک ہزار مرتبہ یہ درود پاک پڑھے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ رَحْمَةُ اللّٰہِ وَ بَرَکَاتُہٗ

پڑھنے کے بعد باوضو حالت میں ہی پاک صاف بستر پر بغیر کسی سے کوئی کلام کیے سو جائے انشاءاللہ تعالیٰ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت کا شرف حاصل ہوگا۔

دوسری شب:۔ ربیع الاول کی دوسری شب نماز مغرب کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد 3,3 بار سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد 11 بار یہ درود پاک پڑھے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ بَارِکْ وَسَلِّمْ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

پھر بارگاہِ الٰہی میں اپنے مقصد و مطلب کے حصول کیلئے دعا مانگے جو بھی جائز دعا مانگے انشاءاللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

تیسری شب:۔ اس ماہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہیے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیت الکرسی اور تین تین بار سورۂ طٰہٰ و سورۂ یٰسین پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ان نوافل کا ثواب حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں تحفتہً و ہدیۃً پیش کرے۔ انشاءاللہ تعالیٰ دینی و دنیاوی حاجات پوری ہوں گی۔

بارہ ربیع الاول کے نوافل: بارہ ربیع الاول کو نماز ظہر کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز پڑھنے کے بعد اس کا ثواب حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ اقدس میں ہدیہ کے طور پر پیش کرے۔ اولیاء کرام رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے ان نوافل پر مداومت اور ہمیشگی رکھی ہے۔ ان نوافل کی مداومت رکھنے والے کو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت نصیب ہوتی ہے اور پروردگار عالم جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرماتا ہے۔ حضور سرور کائنات ﷺ کی شفاعت نصیب ہوتی ہے۔

اکیس ربیع الاول: جوکوئی ربیع الاول کی اکیس تاریخ کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک بار سورۂ مزمل پڑھے اور سلام پھیرتے ہی سجدہ ریز ہوجائے اور تین مرتبہ یہ دعا نہایت توجہ و خلوص سے پڑھے:

یَاغَفُوْرُ تَغَفَّرْتَ بِالْغُفْرِ وَ الْغُفْرُ فِیْ غُفْرِکَ یَاغَفُوْرُ

اس کے بعد جو بھی جائز دعا صدق دل سے مانگے۔ انشاءاللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

ایڈیٹر عبقری کی اپیل

ایڈیٹر نے نواب آف بہاولپور صادق محمد عباسی مرحومؒ کی خدمات‘ ان کا حسن سلوک صحرائے بہاولپور یعنی چولستان کی آباد کاری‘ رعایا کے ساتھ غریب پروری‘ دینی خدمات پاکستان بنانے میں سچا جذبہ خصوصاً لوگوں کے ساتھ انوکھے اور سبق آموز بیتے واقعات جو ہم اپنے بڑے بزرگوں سے سنتے چلے آرہے ہیں فلاحی ادارے‘ شاہی مساجد” نواب بہاولپور“ کی خدمات اور” قلعہ ڈیراور“ کی تاریخی حیثیت ان دو موضوعات پر ہمیں آپ کا تعاون مطلوب ہے جو حضرات ایسی معلومات پر مبنی کوئی رسالہ یا کتاب یا فوٹو اسٹیٹ یا تحریر ہدیہ کرنا چاہیں یا قیمتاً دینا چاہے تو وہ عبقری کے پتہ پر ارسال کردیں۔

ایڈیٹر عبقری: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 5 فروری بروز جمعۃ المبارک‘ 16 فروری بروز منگل‘ 27 فروری بروز ہفتہ دوپہر 3 بجکر 13 منٹ سے لیکر 4 بجکر 25 منٹ تک 72 منٹ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر **محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔**

(نوٹ :)1-روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2-خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

آپ کی شکر گزار ہوں

محترم ایڈیٹر صاحب! آپ کا دیا ہوا (یَاخَالِقُ یَابَاعِثُ یَانُوْرُ) کا وظیفہ کرتے ہوئے دو ماہ سے زائد ہو چکے ہیں اس دوران میری طبیعت میں جو بدلاؤ آیا اس کا تذکرہ پھر ہی ابھی تو میں یہ بتانا چاہتی ہوں کہ شاید میں نے پہلے بھی آپ کو لکھا تھا کہ مجھے کبھی کبھی اپنے اردگرد بہت اچھی خوشبو محسوس ہوتی ہے۔ پہلے تو کبھی کبھار ایسا ہوتا تھا مگر (بقیہ صفحہ نمبر 47 پر)

 جو شخص التجاء نگاہ کو نہیں سمجھتا، اس کے سامنے زبان کو شرمندہ نہ کر ☆ جب زبان اصلاح پذیر ہوجاتی ہے تو دل بھی صالح ہوجاتا ہے۔

علامہ عثمان مرزوقی کے وظائف وعملیات

ہر فرض نماز کے بعد دل پر سیدھا ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ پڑھیں، پھر ہتھیلی پر دم کر کے سینے پر پھیرلیں، دعا یہ ہے۔ **یَـا قَـوِیُّ الْـقَـادِرُ الْـمُـقْـتَـدِرُ قَـوِّنِـیْ وَقَـلْـبِـیْ** اس کے بعد شہادت کی انگلی دل پر رکھ کر سات مرتبہ یہ آیت پڑھیں۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

دشمن سے بچنے کی دعا

اگر کسی شخص کا کوئی خواہ مخواہ دشمن بن جائے لیکن انسان خود راہ راست پر ہو اس ظالمانہ دشمنی سے بچنے کیلئے اس آیت کا ورد بہت موثر ہے۔ پڑھنے کا طریقہ یہ ہے کہ دن یا رات کا کوئی بھی وقت مقرر کر لیں لیکن پھر اس وقت کی پابندی کریں اور 144 مرتبہ روزانہ اس آیت کو 12 دن تک پڑھیں اور بعد میں سجدہ ریز ہو کر اللہ سے دعا مانگیں۔ انشاء اللہ وظیفہ ختم ہونے تک یا ہوتے ہی دشمن کے دل میں خوف الٰہی پیدا ہوگا اور وہ دشمنی ترک کر دے گا یا وہ علاقہ ہی چھوڑ جائے گا یا وہ اپنے حالات کی بناء پر فوراً عاجز ہو جائے گا اور اس میں دشمنی کی سکت ہی نہیں رہے گی۔ یہ بے انتہا آزمودہ وظیفہ ہے لیکن ناجائز مت کریں۔ آیت یہ ہے۔ کُلُّ مَنْ عَلَیْهَا فَانٍ وَّ یَبْقٰی وَجْهُ رَبِّکَ ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ

ترجمہ: زمین پر جتنے ہیں سب کو فنا ہے اور باقی ہے تمہارے رب کی ذات، جو عظمت اور بزرگی والا ہے۔ (سورۃ رحمٰن)

فقر وفاقہ دور کرنے کی دعا

حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کی ایک حدیث میں ہے کہ انہوں نے آپ ﷺ سے اپنے شدید فقر وفاقہ کی شکایت کی کہ ایک ماہ ہو گیا گھر میں چولہا جلانے کی نوبت تک نہیں آئی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہو تو پانچ بکریاں دے دوں اور چاہو تو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے ابھی ابھی ایک دعا سکھائی ہے بتا دوں۔ یہ دعا پڑھو۔ یَـا اَوَّلَ الْاَوَّلِیْـنَ یَـا اٰخِرَ الْاٰخِرِیْنَ ذَاالْقُوَّةِ الْمَتِیْنِ وَ یَارَاحِمَ الْمَسَاکِیْنَ وَیَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

اگر کسی کو فقر کا خوف ہو اور تنگی معاش ہو تو اس مذکورہ دعا کو کثرت توجہ و دھیان سے پڑھے انشاء اللہ بہت جلد حیرت انگیز اثرات مرتب ہوں گے۔

دل کی تکلیف سے حفاظت کیلئے

ہر فرض نماز کے بعد دل پر سیدھا ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ پڑھیں، پھر ہتھیلی پر دم کر کے سینے پر پھیرلیں، دعا یہ ہے۔ **یَاقَوِیُّ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ** اس کے بعد شہادت کی انگلی دل پر رکھ کر سات مرتبہ یہ آیت پڑھیں۔ **فَاسْتَقِمْ کَمَا اُمِرْتَ وَ مَنْ تَابَ مَعَکَ** اس کے بعد 7 مرتبہ **یَاقَوِیُّ** پڑھیں انشاءاللہ بیماری سے حفاظت رہے گی۔

عزت وقار کیلئے

عزت اور آبرو اور وقار حاصل کرنے کیلئے، بخار کیلئے، زخم کو ٹھیک کرنے کیلئے اور اچھے کاموں میں نام پیدا کرنے کیلئے، عمل کا وزن بھاری کرنے کیلئے روزانہ 7 دفعہ پڑھیں۔

فَلِلّٰـهِ الْحَمْدُ رَبِّ السَّمٰوٰتِ وَ رَبِّ الْاَرْضِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ o وَلَـهُ الْکِبْرِیَاءُ فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ا وَهُوَ الْعَزِیْزُ الْحَکِیْمُ o (سورۃ الجاثیۃ، آیت ۳۶، ۳۷)

اولاد کی فرمانبرداری کیلئے

اولاد کی فرمانبرداری کیلئے اور اللہ کے پسندیدہ عمل کرنے کیلئے 3 دفعہ روزانہ پڑھیں۔ انشاءاللہ بہت مفید ثابت ہوگا۔

رَبِّ اَوْزِعْـنِـیْ اَنْ اَشْکُرَ نِعْمَتَکَ الَّتِیْ اَنْعَمْتَ عَلَیَّ وَ عَـلٰـی وَالِـدَیَّ وَ اَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضٰهُ وَاَصْلِحْ لِـیْ فِـیْ ذُرِّیَّتِـیْ اِنِّـیْ تُبْـتُ اِلَیْکَ وَ اِنِّـیْ مِـنَ الْمُسْلِمِیْنَ o (سورۃ الاحقاف، آیت نمبر ۱۵)

غیب سے مدد

عشاء کی نماز کے بعد 101 دفعہ پڑھنے سے ہر رنج و غم دور کرنے کیلئے غیب سے مدد کا دروازہ کھلتا ہے۔ آیت یہ ہے۔ وَاُفَوِّضُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰهِ ا اِنَّ اللّٰهَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ o (سورۃ الصفت، آیت ۸۸)

ترقی حافظہ کیلئے درد

حافظہ میں زیادتی کیلئے آیات ذیل اور دعا تین تین بار صبح و شام پڑھا کرے

سُبْحَانَکَ لَا عِلْمَ لَنَـا اِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا اِنَّکَ اَنْتَ الْعَلِیْمُ الْحَکِیْمُ o رَبِّ اشْـرَحْ لِیْ صَـدْرِیْ o وَیَسِّـرْلِیْ اَمْرِیْ o وَ احْـلُلْ عُـقْـدَةً مِّنْ لِّسَانِیْ o یَفْقَهُوْا قَوْلِیْ o رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا o اَللّٰهُمَّ نَوِّرْ قَلْبِیْ وَ زِدْقُوَّةَ سَمْعِیْ وَ بَصَرِیْ وَ حِفْظِیْ

شدید مالی پریشانی

حضرت سہل بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ ایک شخص آپ ﷺ کی خدمت میں آیا۔ فقر و فاقہ اور تنگی معاش کی شکایت کی۔ آپ ﷺ نے اس سے فرمایا جب تم اپنے گھر میں داخل ہو تو سلام کرو خواہ کوئی ہو یا نہ ہو، پھر مجھ پر سلام بھیجو۔ اَلـصَّـلٰـوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَسَلَّمَ۔

پھر ایک بار سورۂ اخلاص پڑھو۔ چنانچہ اس نے ایسا ہی کیا۔ اللہ تعالیٰ نے اس پر رزق کی بارش فرمادی۔ یہاں تک کہ وہ اقرباء اور پڑوسیوں پر بھی بہانے لگا۔ (القول البدیع 124)

گمشدگی اولاد کیلئے

اگر کسی کی اولاد کھو گئی ہو، گم ہو گئی ہو اور وہ اس کی تلاش میں حیران و سرگرداں ہو اور ان پر مایوسی کے بادل چھا گئے ہوں تو اس کو چاہیے کہ ان آیات کو پڑھ کر آسمان کی طرف پھونکے۔ انشاءاللہ کامیابی ہوگی۔

فَرَدَدْنٰهُ اِلٰی اُمِّهٖ کَیْ تَقَرَّ عَیْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَ لِتَعْلَمَ اَنَّ وَعْـدَاللّٰهِ حَقٌّ وَّ لٰکِنَّ اَکْثَرَهُمْ لَایَعْلَمُوْنَ (سورۃ القصص، پارہ نمبر 20 آیت نمبر 13)

خوفناک خواب کا علاج

اگر کسی کو خوفناک اور بھیانک خواب ستاتے ہوں تو سونے سے پہلے تین دفعہ اعوذ پڑھے اور تین ہی مرتبہ آیت الکرسی پڑھے اور اس میں کلمہ وَلَا یَئُـوْدُهٗ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ کو تین دفعہ دہرائے پھر سو جائے۔ انشاءاللہ امن و راحت میں سوتا رہے گا۔

حب اللہ کیلئے

جو صبح کی نماز کے بعد یَـا رَحْـمٰـنُ یَـا رَحِیْمُ اس اسم کو سو مرتبہ پڑھے گا اللہ تعالیٰ کی محبت اس کو ملے گی۔ کاروبار میں ترقی ہو گی۔ اس پر کوئی مشکل نہ پڑھے گی۔ سرمے کی سلائی پر دم کر کے آنکھوں میں لگائیں انشاءاللہ نظر میں تیزی پیدا ہوگی۔

کئی بڑے امراض کے علاج کیلئے

فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان تمام حروف تہجی (الف سے یے تک) 41 بار پڑھیں اور ہر بار الف سے یا تک ایک سانس میں پڑھیں۔ یہ خصوصی طور پر دمہ، کھانسی، سانس کے امراض، نزلہ، زکام وغیرہ کا علاج ہے اور آنکھوں کی روشنی کیلئے بھی مفید ہے۔ 41 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں یا اپنی ہتھیلی پر دم کر کے اسے بدن پر پھیر دیں۔ ہر مرض، ہر مہم کیلئے آزمودہ ہے۔ **(عافیہ سلطانہ، کراچی)**

گریپ فروٹ بتائے حیرت انگیز فائدے

عارف حسین گیلانی

باوجود کہ گریپ فروٹ ذائقے میں ترش اور تیزابی ہوتا ہے۔ تازہ پھل نظام انہضام کو اساسیت کا اثر دیتا ہے۔ سٹرک ایسڈ جسم میں عمل تکسید کے بعد اساسیت کو بڑھاتا ہے۔ اس کا جوس تیزابیت اور اس سے پیدا ہونیوالے نقائص کو کم کرنے کیلئے فائدہ مند ہے

گریپ فروٹ اور چکوترا ترشاوہ پھلوں سے تعلق رکھتے ہیں تقریباً ایک جیسی خصوصیات کی وجہ سے عام آدمی اپنی سمجھ کے مطابق چکوترا یا گریپ فروٹ کا نام دیتا ہے حالانکہ دونوں کی خصوصیات الگ الگ ہیں۔ جس کی وجہ سے دونوں قدرتی خواص ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں گریپ فروٹ ترش ذائقہ، خوشبودار، مشتہی اور تازہ دم کر دینے والا پھل ہے۔ جس کی وجہ سے اس کا ترشاوہ پھلوں میں ایک خاص مقام ہے۔ گریپ فروٹ کا پھل عموماً بڑا لیکن چکوترے سے چھوٹا ہوتا ہے اس کا گودا زرد اور ہلکا گلابی ہوتا ہے۔ چھلکا بھی ایک چوتھائی انچ سے 1/2 انچ تک موٹا ہوتا ہے لیکن چکوترے کے چھلکے کی نسبت باریک ہوتا ہے۔

غذائی اہمیت: دوسرے ترشاوہ پھلوں جیسے مالٹا، لیموں، کینو کی طرح گریپ فروٹ بھی انتہائی خوشبودار، غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ سیڈلیس قسم بہتر ہوتی ہے کیونکہ ان میں عموماً شوگر، کیلشیم، فاسفورس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ گریپ فروٹ کو دوسرے پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ ملا کر عموماً سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے بعض اوقات اس کو دو برابر حصوں میں کاٹ کر اس میں بیج اور Pith کو نکال دیا جاتا ہے۔ اس میں چینی ملا کر تقریباً ایک گھنٹہ کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

قدرتی فوائد اور طبعی خاصیت: گریپ فروٹ نہایت اعلیٰ قسم کا مشتہی پھل ہے جو کہ لعاب دہن اور نظام انہضام میں بہتری لاتا ہے۔ صحت بخش اور مقوی غذا بھی ہے۔

تیزابیت: باوجود یہ کہ گریپ فروٹ ذائقے میں ترش اور تیزابی ہوتا ہے۔ تازہ پھل نظام انہضام کو اساسیت کا اثر دیتا ہے۔ سائٹرک ایسڈ انسانی جسم میں عمل تکسید کے بعد اساسیت کو بڑھاتا ہے۔ اس لیے اس کا جوس تیزابیت کو کم کرنے اور بہت سے نقائص جو تیزابیت سے پیدا ہوتے ہیں کو کم کرنے کیلئے فائدہ مند ہے۔

نظام انہضام کی خرابیاں: گریپ فروٹ قبض کشا ہے زیادہ مقدار میں کھانے سے حرکات دودیہ کو بڑھانے میں مددگار ہے۔ یہ انتڑیوں کو تندرست اور توانا رکھتا ہے اور پیچش، اسہال، ورم (آنتوں کی سوزش) ٹائیفائیڈ، آنتوں اور نظام انہضام کی دوسری بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔

ذیابیطس: ڈاکٹر جوئیشں بائی ریلے لکھتے ہیں کہ گریپ فروٹ شوگر کے مریضوں کیلئے نہایت اعلیٰ غذا ہے۔ اگر گریپ فروٹ کو زیادہ استعمال کیا جائے تو شوگر کی مرض ہونے کے چانس بہت کم ہو جاتے ہیں اگر آپ اللہ نہ کرے شوگر کے مریض ہیں تو تین گریپ فروٹ تین دفعہ روزانہ استعمال کریں۔ اگر آپ مریض نہیں لیکن اس مرض کا خدشہ ہے اور آپ اس سے بچنا چاہتے ہیں تو بھی تین گریپ فروٹ روزانہ استعمال کریں۔ گریپ فروٹ جسم میں نشاستہ اور چربی کو کم کرتا ہے۔ زیادہ تر پھل، سبزیاں اور جوس استعمال کریں۔

انفلوئنیزا: گریپ فروٹ کا جوس انفلوئنزا کے خلاف نہایت مؤثر علاج ہے یہ جسم میں تیزابیت کو کم کرتا ہے اور اس کی کڑواہٹ جو کہ ایک مادے (Maringin) کی وجہ سے ہوتی ہے نظام انہضام کو تقویت دیتی ہے۔

بخار: گریپ فروٹ کا جوس بخار کی تمام اقسام میں فائدہ مند ہے یہ پیاس بجھاتا ہے اور بخار کی تپش کی شدت کو کم کرتا ہے۔ جوس کو پانی کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

ملیریا: گریپ فروٹ میں قدرتی کونین موجود ہوتی ہے جس کی وجہ سے گریپ فروٹ ملیریا کے علاج کے علاوہ سردی کے بخار میں بھی مؤثر ہے۔ گریپ فروٹ میں موجود کونین کو ابال کر چھاننے سے نکالا جا سکتا ہے۔ ست کونین گریپ فروٹ کو ابالنے کے بعد چھان کر حاصل کیا جاتا ہے۔

تھکاوٹ: تھکاوٹ کا علاج گریپ فروٹ جوس اور لیمن جوس کو آدھا آدھا ملا کر ایک گلاس پینے سے کیا جا سکتا ہے اس سے تھکاوٹ اور نقاہت دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک ہفتہ لگاتار استعمال انسان کو چاق و چوبند کر دیتا ہے۔

پیشاب کا کم آنا: گریپ فروٹ جوس میں حیاتین ج (وٹامن سی) اور پوٹاشیم بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں لہٰذا ہم اسے جگر، گردے اور دل کی خرابیوں کے باعث پیشاب کی مقدار کو بڑھانے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔

ہر مرض کیلئے وسیلہ شفا

میں نے دل میں کہا' لاؤ اپنا علاج خود سورہ فاتحہ سے کریں چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا' تو اس کی عجیب تاثیر دیکھی

دفع سحر: لَخَلْقُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اَكْبَرُ مِنْ خَلْقِ النَّاسِ وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرٰى مِنْ فُطُوْرٍ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ اِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَّ هُوَ حَسِيْرٌ نظر بد لگنے یا سحر کے اثر کرنے کے وقت ساحر یا عائن کا نام لے کر پکارے گا تو اس کا عمل باطل ہو جائیگا۔

حل مشکلات: ہر صبح کو اکتالیس مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھتے رہیں' اللہ تعالیٰ کے فضل سے بلا تعب و مشقت اس کی مشکلات ختم اور رزق کشادہ ہو جائے گا۔

جنات و بلیات سے امن: آیت سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِيْمٍ کاغذ پر پانچ مرتبہ لکھ کر بطور تعویذ اپنے پاس رکھیں تو جنات و بلیات اور ہر قسم کے آسیب سے امن میں رہیں گے۔

بشاشت طبع اور مسرت قلب: بعض صلحاء فرماتے ہیں کہ جو شخص صبح کو سورۂ یٰسین پڑھے گا دن بھر خوش و خرم رہیگا اور جو شخص رات کو پڑھے' ساری رات راحت و مسرت میں کاٹے گا۔

شفاء از ہر مرض: حدیث شریف میں آیا ہے کہ اَلْفَاتِحَةُ شِفَاءٌ مِّنْ كُلِّ دَاءٍ یعنی سورہ فاتحہ ہر بیماری سے شفاء دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سورۂ فاتحہ کے دوسرے اسماء کے علاوہ ایک نام سورۂ شفاء بھی ہے۔ علامہ ابن قیم رحمتہ اللہ نے لکھا ہے کہ ہر مرض کیلئے ایک نہ ایک دوا ہے۔ مگر میں نے ہر مرض کا علاج سورہ فاتحہ سے کیا ہے جس کی عجیب تاثیر دیکھی ہے۔ ایک مرتبہ مجھے مدت تک مکہ مکرمہ میں قیام کرنے کا اتفاق ہوا۔ اس عرصہ میں مجھے مختلف امراض ستاتے رہے۔ کوئی طبیب نہ ملتا تھا تو میں نے دل میں کہا' لاؤ اپنا علاج خود سورہ فاتحہ سے کریں۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا' تو اس کی عجیب تاثیر دیکھی۔ میں دوسرے لوگوں کو یہی علاج بتاتا ہوں تو وہ اکثر شفاء یاب ہو جاتے ہیں۔ **(بحوالہ صفحہ نمبر 211)**

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں) (نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپکا صدقہ جاریہ)

ہچکی کیلئے: دانہ الائچی کلاں نیم بریاں 3 ماشہ باریک پیس کر بقدر 2 تولہ چینی ملا کر ایک دو مرتبہ گرم پانی کے ہمراہ استعمال کرانے سے ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے

دردگردہ ❁ سبز چائے اور نیند ❁ دردِ خم معدہ ❁ ٹانسلز ❁ پھوڑے پھنسی ❁ چہرے پر جھریاں

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

دردگردہ

میری 25 سالہ بیوی سنگِ گردہ کی مریضہ ہے۔ درد و تکلیف میں مبتلا ہے بعض دوواؤں سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ وہ ان دنوں حاملہ بھی ہے۔ ڈاکٹروں کا مشورہ آپ جانتے ہی ہیں ہوسکتا ہے ازراہ کرم کسی ایسے علاج سے مطلع فرمایئے کہ کم از کم وضع حمل تک باعث آرام رہے۔ **(خالد ادریس خاں، ٹنڈو جام)**

جواب: ظاہر ہے کہ حالت حمل میں آپریشن نہیں کرایا جاسکتا۔ درد ختم کرنیوالی ادویہ سے فائدہ اٹھانے میں بظاہر کوئی نقصان مجھے نظر نہیں آتا۔ ہاں میں ان کے کثرت استعمال کے حق میں نہیں ہوں اور بالخصوص ایسپرین کو بہرحال ایک مضر دوا سمجھتا ہوں۔ برگ عجوبہ (پتھر چٹ) ایک مفید پتا ہے۔ ایک بڑا پتا اور پانچ دانے کالی مرچ پانی میں پیس کر دن میں ایک بار پی لینے سے دردگردہ کو فائدہ ہوتا ہے اور بعض پتھریاں نرم ہو کر اس سے نکل بھی جاتی ہیں۔ جب تک اس مسئلے کا کوئی مناسب حل سامنے آئے، مناسب ہے کہ غذا میں احتیاط برتی جائے اور پانی کا استعمال ذرا زیادہ کر دیا جائے۔ غذا میں گائے کا گوشت قطعی نہیں کھانا چاہیے۔ یہ بہرحال مضر صحت ہے اور اس سے گردوں میں درد بھی ہوسکتا ہے۔ ایسی غذائیں کہ جن سے ''بادی'' پیدا ہوتی ہے جیسے دال، آڑو، اروی وغیرہ ان کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ان سے گردوں پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔

دردِ خم معدہ

مریضہ کی عمر 27,26 سال ہے۔ غیر شادی شدہ ہے جسم گو اب موٹا ہوگیا ہے تاہم خون کی کمی نمایاں ہے۔ پچھلے مہینے 20,15 دن بخار میں مبتلا رہی۔ اس دوران مسلسل الٹیاں آتی رہیں اور معدے کے منہ کے پاس درد بھی۔ اب بخار نہیں ہے لیکن اس جگہ دبانے سے درد محسوس ہوتا ہے۔ غذا کھانے پر بھی یہی تکلیف رہتی ہے۔ آپ کی تشخیص و علاج باعث کرم ہوگا۔ **(شاہد علی خاں، کراچی)**

جواب:۔ مریضہ کی عمر، غیر شادی شدہ ہونا اور خون کی کمی کا اظہار ایسے عوامل ہیں کہ ہم یہ قیاس کر سکتے ہیں کہ مریضہ عصبی المزاج ہیں اور ان کی اس کیفیت نے ان کے معدے پر اثر ڈالا ہے اور ہوسکتا ہے کہ ان کے معدے میں زخم کی صورت میں پیدا ہو رہی ہو یا معدے میں تیزابیت کی زیادتی ہو رہی ہو۔ اس کے برعکس ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ یہ معدے کا معمولی ورم ہو کہ جو الٹیوں کی کثرت کے نتیجے میں وقتی طور پر ہو گیا ہو اور اگر وہ کھانے پینے میں غیر محتاط رہی ہیں تو گھی تیل زیادہ کھانے سے اور فربہی کی بنا پر ان کا مرارہ (پتا) اپنا کام صحیح نہ کر رہا ہو معدے کے درد کی یہ چند صورتیں ہیں۔ اب نہیں کہا جاسکتا کہ کیا صورت حال ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

ٹانسلز

میری چھ سالہ لڑکی گلے کے درد اور بخار میں مبتلا ہوئی معالج نے بتایا کہ اس کے ٹانسلز میں پیپ پڑ گئی ہے۔ اینٹی بائیوٹک دواؤں کے استعمال سے ٹھیک ہوگئی ہے لیکن غدود بدستور پھولے ہوئے ہیں اور ذرا سی بد پرہیزی سے حرارت ہو جاتی ہے۔ علاج سے مطلع فرمایئے۔ **(مسز احمد، کراچی)**

جواب:۔ ایک عام تاثر یہی ہے کہ لوزتین (ٹانسلز) انسانی بدن کی ایسی ضرورت نہیں ہیں کہ ان کو خارج نہ کر دیا جائے۔ اس لیے اکثر و بیشتر حالات میں بلکہ بعض جگہ احتیاط اور فیشن کے طور پر لوزتین خارج کر دیئے جاتے ہیں۔ یہ آپریشن کوئی نئی بات بھی نہیں۔ دنیائے اسلام کے سب سے بڑے جراح (سرجن) ابوالقاسم الزہراوی نے اپنی کتاب التصریف میں خود اس آپریشن کا ذکر کیا ہے اور اس نے جو تفصیلات اس آپریشن کی آٹھ سو سال قبل ریکارڈ کی ہیں وہ آج بھی ماڈرن ہیں۔ میری رائے یہ ہے کہ ہمیں بے دردی کے ساتھ لوزتین کو جسم سے خارج کر دینے میں احتیاط کا دامن ضرور پکڑنا چاہیے اور علاج اور تدابیر جب تک ناکام نہ ہو جائیں ان دو محافظوں کو اپنی جگہ حفاظت کیلئے باقی رکھنا چاہیے۔ یہ لوزتین جسم کے اندر جراثیم کو جانے سے روکتے ہیں۔ غذا اور ہوا میں موجود جراثیم کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ نیم کے پتوں کا جوشاندہ اضافہ نمک کیساتھ طعام و رم لوزتین کیلئے بہرحال مفید ہے اس سے دن میں کئی بار غرارے کرانے چاہئیں۔ لگانے کیلئے کتھ سفید کے مرکبات فائدہ مند ہوتے ہیں۔ شہتوت کا شربت چاٹنا مفید ہے۔ ہاں اگر کوئی محتاط معالج اور سرجن حتمی رائے یہ دے کہ اب ان کا علاج واقعی ممکن نہیں تو نکال دینے میں بظاہر کوئی خطرہ جان نہیں ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

پھوڑے پھنسی

عمر 14 سال گرمیوں میں پھوڑے، پھنسیاں نکلتی ہیں۔ ٹانگیں اور ہاتھ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جاڑوں میں یہ شکایت نہیں ہوتی ازراہِ کرم علاج بتا کر ممنون کیجئے۔

(نارائن داس مندھان، غوث پور)

جواب:۔ اگر آپ میٹھا زیادہ کھا رہے ہیں تو اس میں کمی کرنی چاہیے اس کے علاوہ بھی اپنی غذا میں سبزیاں زیادہ رکھیے، دوا کے طور پر شاہترہ آپ کیلئے اچھا رہے گا۔ رات کو چھ گرام شاہترہ گرم پانی میں بھگو دیجئے اور صبح اسے مل چھان کر نوش جان کیجئے۔ شاید دو ہفتوں سے زیادہ استعمال کی ضرورت نہیں ہوگی۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

چہرے پر جھریاں

عمر 35 سال، جسم دبلا، عام صحت بالکل ٹھیک ہے البتہ چہرے پر جھریاں اپنا جال بن رہی ہیں۔ اپنے مشورے سے مطلع فرمائیں۔ **(بیگم رفیع اقبال، ملتان)**

جواب:۔ چہرے کی جھریاں بالعموم عمر کا اظہار ہوا کرتی ہیں لیکن اگر عمر کم ہو، جیسا کہ 35 سال، تو اس کی وجہ خرابی صحت ہوسکتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے نسائی معمولات میں کوئی خرابی ہو۔ ان نازک اعضاء کے نقص فعل کا مظاہرہ چہرے پر ضرور ہوسکتا ہے۔ ان جھریوں کیلئے ماہنامہ عبقری

کے دفتر سے حسن و جمال کریم منگوا کر اس کی مالش کریں مگر اس عمل میں استقامت اور پابندی شرط ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

پیشاب پیلا اور جلن سے

میری عمر چوبیس سال ہے جسمانی طور پر صحت مند ہوں مجھے موسم گرما میں پیشاب پیلا اور جلن سے آتا ہے۔ ابھی گرمی میں شدت نہیں ہوئی کہ مجھے پیشاب پیلا اور جلن سے آنا شروع ہو گیا ہے۔ میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مجھے اس بارے میں مشورہ دیں۔ **(نثار احمد، حویلی لکھا)**

جواب: آپ گرم اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں غذا میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ پانی خوب پئیں۔ صبح نہار منہ و سہ پہر کو شربت بزوری چار چار چمچے بڑے ٹھنڈے گلاس پانی میں ملا کر پندرہ بیس یوم تک مسلسل پی لیں۔ امید ہے کہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 استعمال کریں۔

قبض

میری عمر چالیس سال ہے کچھ عرصے سے مجھے قبض کی شکایت ہے کبھی اجابت دوسرے روز ہوتی ہے اگر روز ہو تو کھل کر نہیں ہوتی اس کے علاوہ گیس بھی ہو جاتی ہے اور پیٹ میں اپھارہ جیسے بھاری پن ہوتا ہے کبھی زور لگانے سے اجابت کروں تو پیشاب کے قطرے آجاتے ہیں مجھے اس کیلئے اپنے کالم میں مشورہ دیں۔ **(طاہر احمد، لاہور)**

جواب: قبض ام الامراض ہے یعنی امراض کی ماں قبض سے کئی امراض جنم لیتے ہیں کوشش کریں کہ دواؤں کی بجائے غذائی ردوبدل سے کام چلائیں ریشہ دار (فائبر) والی غذائیں زیادہ کھائیں۔ موسمی پھل کھائیں اگر اس طرح مسئلہ نہ ہوا تو پھر اسبغول کا چھلکا ایک چمچہ دودھ کے ایک گلاس میں ملا کر رات سونے سے قبل پی لیا کریں۔ قطرے آنے کا سبب بھی قبض ہے اور پیٹ میں گرانی بھی اسی وجہ سے ہوتی ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

سر چکرانا

بینک میں کیشئر ہوں جب ڈیوٹی ختم کرتا ہوں تو سر چکراتا ہے جو تھوڑی دیر بعد بغیر کسی دوا کے ٹھیک ہو جاتا ہے رات کو جس طرف سوتا ہوں وہ حصہ سن ہو جاتا ہے ایسا کیوں ہے اس کیلئے علاج تجویز کریں۔ **(عبدالمجید، گوجرانوالہ)**

جواب: اکاؤنٹس کا کام پوری یکسوئی سے کرنے سے اعصاب پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے آپ اطمینان رکھیں یہ پریشان کن صورتحال نہیں ہے۔ دفتر ماہنامہ عبقری سے اکسیر البدن لیکر استعمال کریں اور غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

پھنسیوں سے بچاؤ کیلئے

میرے پوتے جس کی عمر 4 سال ہے، کو ناک کے نتھنوں کے نیچے پھنسیاں ہونٹ پر نکلتی تھیں۔ لَا اِلٰـہَ اِلَّا اَنْـتَ سُبْحَانَکَ اِنِّی کُنْتُ مِنَ الظَّالِمِیْنَ سے دو تین دن دم کیا، اللہ تعالیٰ کے کرم سے پھنسیاں ٹھیک ہو گئیں۔
(حاجی عصمت اللہ خٹک، پشاور)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

سرجری کے بغیر حسن کی بحالی

سید رشید الدین احمد

جلد کی سطح پر جو برقی گدیاں لگائی جاتی ہیں ان کے ذریعے سے مخصوص قسم اور طاقت کی برقی لہریں ایک باقاعدہ اصول اور وقفوں کے ساتھ عضلات میں داخل کی جاتی ہیں۔ چہرے کے لٹکے ہوئے عضلات کو آدھے گھنٹے میں 360 مرتبہ وقفے وقفے سے متحرک کیا جاتا ہے

شاید آپ ان افراد میں شامل ہوں جو نشتر کے ذریعے سے اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے سے ڈرتے ہوں۔ ہاں ایک وقت تھا کہ جب حسن کے نکھار کیلئے نوک نشتر سے کام لینا ضروری تھا۔لیکن اب یہ ضروری نہیں ہے کیونکہ ایسی کئی مشینیں تیار ہوگئی ہیں جن کے ذریعے سے چہرے پر بنے جھریوں کے جال سمیٹ کر غائب کئے جاسکتے ہیں۔اس کے علاوہ ان کے ذریعے سے جلد کے داغ دھبے بھی دور ہوسکتے ہیں۔

جلد اور افزائش حسن کے ایک ماہر کے مطابق یہ مشینیں دراصل چہرے کے عضلات کو چست اور چوکس کر دیتی ہیں۔ جس طرح ہم ورزش کے ذریعے سے اپنے جسم کو سڈول اور خوبصورت رکھتے ہیں۔ بالکل اسی طرح چہرے کے عضلات کی کارکردگی بڑھا کر حسن میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ان مشینوں کے ذریعے سے دراصل مائیکرو کرنٹ (خرد برقی رو) چہرے کے ان عضلات میں گزاری جاتی ہے جنہیں بالعموم نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔اس عمل سے ان کا ڈھیلا پن دور ہوجاتا ہے۔

بظاہر یہ بات ایک معجزہ لگتی ہے لیکن عملاً یہ بالکل ممکن ہے۔ اگرچہ چہرے اور جسم کو خوبصورت بنانے کا طریقہ سرجری کے طریقوں کی طرح مبتدیوں کیلئے نمایاں اور واضح نہیں ہوتا لیکن اس میں سرجری کے طریقوں جیسی خامیاں نہیں ہوتیں۔

مائیکرو کرنٹ کا علاجی طریقہ گذشتہ 30 سال سے چہرے کے فالج، لقوے، قلب کے مریضوں، زخموں کا شکار ہونے والوں کے علاوہ ان لوگوں کا چہرہ مہرہ درست کرنے کیلئے بھی استعمال ہورہا ہے جو درد کی تکلیف مسلسل برداشت کرنے کی وجہ سے جھریوں اور سلوٹوں وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بازار میں اس وقت ایسی کئی مشقیں مختلف ناموں سے دستیاب ہیں مثلاً پرفیکٹر سسٹم، ڈائنا 200۔ان سے چہرے بحال اور درست کئے جاتے ہیں۔ایک معالج کے مطابق بحالی کا یہ عمل تکنیکی نوعیت کا نہیں ہوتا بلکہ ایسی کئی مشینوں کے علاوہ جھریاں دور کرنے والی دوائیں مثلاً ریٹی نائڈز اور الفا ہائڈ روکسی ایسڈز سے بھی کام لیا جاتا ہے۔اس طرح 25 سے 40 فیصد تک جلد کے روپ رنگ میں نکھار آجاتا ہے۔

یہ مشینیں عضلات کے پھیلے ہوئے ریشوں کو سمیٹ لیتی ہیں اور اگر ان میں کھچاوٹ ہو تو انہیں دور کر دیتی ہیں۔ مثلاً آنکھ کے اطراف کے جلد کے سکڑے عضلات کے پھیل جانے سے سلوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔ منہ اور پیشانی کی لکیریں سمٹ جاتی ہیں اور گال اور جبڑوں کے لٹکے ہوئے پٹھے کس جاتے ہیں۔اسی طرح ان کی مدد سے رانوں اور چھاتیوں کا لٹکا ہوا گوشت بھی سمیٹا جاتا ہے۔ بظاہر یہ بڑے بلند و بانگ دعوے لگتے ہیں لیکن ایسی مشینوں کی ایک برطانوی کمپنی کے مطابق ان کے نتائج کا مقابلہ ورزشوں سے حاصل ہونے والے نتائج سے کیا جاسکتا ہے۔ ورزشی مشینوں کے نتائج برقرار رکھنے کیلئے جس طرح ورزشی سلسلے کا جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے ان مشینوں کے نتائج بھی چونکہ مستقل نہیں ہوتے ان سے یہ عمل کروانے کا سلسلہ بھی جاری رکھنا ہوتا ہے۔

ان مشینوں سے خارج ہونے والی مختلف قسم کی برقی رووٴں سے جلد کی از خود مرمت کرنے کی صلاحیت توانا ہو جاتی ہے اور عضلات اور جلد کے ریشوں کی برقی حرکات تیز ہو جاتی ہیں۔ خیال یہ ہے کہ اس مائیکرو کرنٹ سے عضلات کے پروٹینی ریشوں اور واصل یعنی ملانے والے ریشوں (کولاجین اور لچک) کا قدرتی عمل تیز ہو جاتا ہے۔جس کے نتیجے میں جلد کے عضلات کے ریشوں میں بڑھاپے کی وجہ سے واقعہ ہونے والی خامیاں دور ہو جاتی ہیں۔اس طرح جلد کو اس کے نیچے سے سہارا ملتا ہے اور اس کے ظاہری عیب دور ہو جاتے ہیں۔اس کے علاوہ ان مشینوں سے جلد کے بڑھے ہوئے مسامات سکڑ جاتے ہیں۔ داغ دھبوں کے ریشے نرم پڑ جاتے ہیں۔جلد میں کھچاوٹ کم ہو جاتی ہے اور خلوی نسیجیں کم ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ ان سے چہرے اور جسم سے لمفی اخراج بہتر ہو جاتا ہے۔یہ عمل درحقیقت اتنا سیدھا سادہ ہے کہ یقین نہیں آتا۔

جلد کی سطح پر جو برقی گدیاں لگائی جاتی ہیں ان کے ذریعے سے مخصوص قسم اور طاقت کی برقی لہریں ایک باقاعدہ اصول اور وقفوں کے ساتھ عضلات میں داخل کی جاتی ہیں۔ چہرے کے لٹکے ہوئے عضلات کو آدھے گھنٹے میں 360 مرتبہ وقفے وقفے سے متحرک کیا جاتا ہے۔

چہرے کی بالائی سطح پر مالش کے انداز میں برقی سلائیاں پھیری جاتی ہیں ان سے کوئی درد نہیں ہوتا۔ یہ سلائیاں پیشانی اور کھوپڑی پر گھمائی جاتی ہیں۔اس کام میں جن ایک درجن الیکٹروڈز سے کام لیا جاتا ہے ان سے فی سیکنڈ ایک ملیون برقی جھٹکے خارج ہوتے ہیں۔

ان مشینوں کا محض ایک عمل کافی نہیں ہوتا بلکہ اس کیلئے لمبے عرصے تک یہ عمل کروانے ہوتے ہیں جو تقریباً ایک ماہ تک جاری رکھنے پڑتے ہیں۔اس کے بعد مریض کو مہینے میں کم از کم ایک مرتبہ چیک اپ کیلئے ضرور آنا ہوتا ہے تاکہ حاصل شدہ نتائج برقرار رہ سکیں۔ اسی طرح مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے جلد کو پہنچنے والے نقصانات اور اس کی لچک کا بغور معائنہ کر کے اندازہ لگانا بھی ضروری ہوتا ہے مریض اگر تمباکو نوشی کے علاوہ شراب اور کافی پیتا ہو تو اسے فائدہ دیر سے پہنچتا ہے۔اسی کیساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ وہ اپنے کھانے پینے کی عادات بہتر کرلے اور ورزش کی پابندی کرے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ دن میں پانچ بار نماز کیلئے وضو کرے کیونکہ اس سے جلد تر و تازہ اور کھچی رہتی ہے۔اس سلسلے میں ایسی خواتین کو جو حاملہ ہوں، بلڈ پریشر، مرگی، ذیابیطس اور دیگر جسمانی مسائل کا شکار ہوں علاج سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لینا چاہیے۔

یہاں یہ وضاحت بھی ضروری ہے کہ اس حسن افزاء علاج کے نتائج کے بارے میں قبل از وقت کچھ کہنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس سلسلے میں نتائج کی نوعیت انفرادی ہوتی ہے۔ بعض کو 6 اور بعض کو 12 نشستوں میں فائدہ ہوتا ہے جب کہ بعض کیلئے یہ طریقہ جلد کی حالت کے لحاظ سے بے کار ثابت ہوتا ہے۔

مشکلات میں آسانی کا راستہ

قارئین کی خدمت میں ایک آزمودہ عمل پیش کر رہا ہوں جو کہ میں عبقری کے ایڈیٹر صاحب کی اجازت سے کرتا ہوں اور جب بھی یہ عمل کر کے میں نے جو دعا مانگی ہے وہ قبول ہوئی ہے اور اللہ پاک نے میرے بہت سے کام بنا دیئے ہیں اور ہر مشکل میں مجھے آسانی حاصل ہوئی ہے۔ وہ مجرب عمل یہ ہے کہ دو رکعت نفل نماز حاجات کی نیت سے پڑھیں اور پھر سجدے میں چالیس بار آیت کریمہ پڑھیں اس کے بعد صدق دل سے گڑگڑا کر اللہ سے دعا کریں انشاءاللہ تمام مشکلات حل ہو جائیں گی۔

(محمد شہزاد مجذوبی کراچی)

(صغیرہ بانو شیریں)

دعاؤں کے حیرت انگیز واقعات

ڈاکٹر کی آواز سن کر وہ اٹھی، پھر دوبارہ سجدے میں جا کر اللہ کا شکرادا کرنے لگی جس نے بچے کو زندگی بخش دی تھی۔ سورۂ توبہ کی آخری آیت اس نے بار بار پڑھی تھی۔ اس کے ذہن میں یہ خیال جاگزیں تھا کہ شفا صرف اللہ کی جانب سے ہے۔

ننھا بچہ بخار کی تیزی سے بیہوش پڑا تھا۔ دوا کے باوجود بخار کم نہیں ہورہا تھا۔ دو ڈاکٹر کھڑے اس کے جسم پر پانی کی پٹیاں رکھ رہے تھے۔ ماں سے یہ منظر دیکھا نہ گیا۔ وہ باہر صحن میں آ کر ننگے فرش پر دوزانو ہوگئی اور سربسجود ہوکر اپنے رب کے حضور آنسوؤں کا نذرانہ پیش کر کے بچے کی صحت کیلئے دعا کرنے لگی۔ دعا کرتے کرتے ایک دم اس کے لبوں پر جنبش ہوتی اور وہ انجانی سی کیفیت میں ایک آیت بار بار دہرانے لگی۔ چند ہی منٹ گزرے ہوں گے۔ اندر سے ڈاکٹر آیا اور اس نے آواز دی: ''اٹھیے، اللہ تعالیٰ نے آپ کی دعا قبول کر لی۔ بچے کو ہوش آگیا ہے، اب وہ خطرے سے باہر ہے۔''

ڈاکٹر کی آواز سن کر وہ اٹھی، پھر دوبارہ سجدے میں جا کر اللہ کا شکرادا کرنے لگی جس نے بچے کو زندگی بخش دی تھی۔ سورۂ توبہ کی آخری آیت اس نے بار بار پڑھی تھی۔ اس کے ذہن میں یہ خیال جاگزیں تھا کہ شفا صرف اللہ کی جانب سے ہے، معالج تو ایک ذریعہ یا وسیلہ ہوتا ہے جس کے ہاتھوں اللہ تعالیٰ مریض کو شفا بھی دیتا ہے اور نوزاتا ہے یہ سب کچھ اس کے ہاتھوں میں ہوتا ہے۔

ایسا ہی ایک واقعہ ابھی پیش آیا۔ ایک ماہر گائنا کالوجسٹ نے ماں کا آپریشن کیا۔ نومولود بچہ ٹھیک تھا وہ اطمینان سے فارغ ہو کر گھر چلی گئیں۔ اتنے میں پتہ چلا کہ بچے کی حالت خراب ہے اور وہ تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ ڈاکٹر کا گھر ہسپتال ہی میں تھا، وہ بھاگی۔ وہ خود کہتی ہیں کہ میں سخت پریشان تھی۔ بچے کو دیکھا تو وہ ختم ہو چکا تھا اس کے جسم پر ہاتھ رکھ کر دبا کر دیکھا مگر کچھ نہیں تھا۔ ڈاکٹر نے مایوس ہوکر اپنے رب سے التجا کی: ''بچے کو زندگی دیدے، میں روزہ رکھوں گی۔'' پھر اس نے بچے کے منہ پر منہ رکھ کر اسے سانس دیئے اور اپنی بھرپور کوشش میں لگ گئی۔ وہ کہتی ہیں بچے نے آہستہ آہستہ سانس لینا شروع کیا تو میں خود حیران رہ گئی۔ مناسب نگہداشت سے بچہ صحت یاب ہوکر کلینک سے گیا اور ڈاکٹر نے اگلے دن روزہ رکھا۔

صدیوں ہی سے یہ بات تسلیم کی جارہی ہے کہ شافی مطلق صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ سقراط نے بھی یہی نکتہ جانا تھا اور معالج ہونے کے باوجود وہ برملا کہتا تھا: ''میں زخموں کی مرہم پٹی کرتا ہوں، انہیں اچھا اللہ کرتا ہے۔'' اور یہی بات حضرت ابراہیم علیہ السلام نے فرمائی تھی: ''اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے'' رب تعالیٰ نے خود فرمایا ہے ''اور اگر اللہ تمہیں کسی قسم کا نقصان پہنچائے تو اس کے سوا کوئی نہیں جو تمہیں نقصان سے بچا سکے۔''

احادیث نبویہ ﷺ میں بھی دعا کے بارے میں واضح ارشاد ہے: ''الدعا و مخ العبادہ'' دعا عبادت کا مغز ہے۔ ایک روایت ہے: ''اللہ تعالیٰ کو یقین محکم سے پکارا کرو، اس معنی میں کہ تمہاری دعا ضرور قبول ہوگی۔'' جو لوگ دعا نہیں کرتے اللہ تعالیٰ ان سے ناراض ہو جاتے ہیں کیونکہ ہمارے پیارے رسول ﷺ نے فرمایا: ''اللہ تعالیٰ کے ہاں دعا سے بڑھ کر عزیز ترین کوئی چیز نہیں۔'' آپ ﷺ کا ارشاد ہے: ''دعا مومن کا ہتھیار، دین کا ستون اور زمین اور آسمانوں کا نور ہے۔'' یہ بھی فرمایا کہ ''ہر چیز اللہ تعالیٰ سے مانگا کرو یہاں تک کہ جوتے کا تسمہ ٹوٹ جائے تو وہ بھی اللہ تعالیٰ سے مانگو۔''

اس دنیا میں کوئی ایسی بیماری نہیں جس کی دوا موجود نہ ہو۔ ساری دواؤں سے بڑھ کر مؤثر دوا قرآن ہے۔ جس کے متعلق صاحب قرآن نے خود فرمایا: ''ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جن سے بیماریاں دور ہوتی ہیں۔'' اسی طرح فرمایا ہے۔ ''آپ کہہ دیجئے یہ قرآن ایمان والوں کیلئے رہنما اور شفا ہے۔ جو لوگ اس پر یقین رکھتے ہیں ان کو ضرور شفا ملتی ہے۔''

منشی عبدالرحمان خان چھلیک ملتان والے فوت ہو چکے۔ ان کی بیگم کو 1950ء میں تپ دق ہوگئی۔ ان کو ایک اللہ والے نے بتایا کہ پریشان نہ ہو، علاج بالقرآن کرو۔ خالص شہد منگا کر رکھ دو۔ ایک گلاس زم زم یا آب باراں یا تازہ پانی لے کر اس میں شہد ملاؤ۔ صبح گیارہ بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر اس پر دم کرو اور تمام دن تھوڑا تھوڑا بطور دوا پلاؤ۔ انشاء اللہ بیماری ختم ہو جائے گی۔ انہوں نے کسی ڈاکٹر کا علاج نہیں کیا۔ یہی نسخہ پورے اعتقاد اور بھروسے سے استعمال کیا اور وہ مریضہ صحت یاب ہوگئیں۔

ہم لوگ مسلمان ہیں اللہ تعالیٰ پر یقین کامل رکھتے ہوئے قرآنی آیات پڑھ کر دعا کرتے ہیں تو اس کا اثر ضرور ہوتا ہے۔ آج کا دور ایٹمی ہے اور سائنس دان ہر بات پر تحقیق کرتے ہیں۔ قرآن کے براہ راست شفائی اثرات سے کوئی منکر نہیں۔ آپ سب نے دعا کی قوت کو آزمایا ہوگا۔ جب بھی کوئی بزرگ، مرشد، دوست یا مریض خود کلام الٰہی پڑھ کر دعا کرتا ہے تو براہ راست اثر ہوتا ہے۔

محنت کا کرشمہ

حالات نے ان کے بچوں کو بھی سراپا محنت بنا دیا۔ ان کا ہر بچہ انتہائی لگن کے ساتھ پڑھنے لگا۔ (مولانا وحیدالدین خان)

اختر حسین غازی خان 1926 میں غازی پور میں پیدا ہوئے۔ 1957ء سے وہ دہلی میں ہیں۔ وہ دہلی آئے تو اپنی معمولی تعلیم کی بناء پر وہ یہاں کوئی اچھا کام نہ پا سکے۔ سالہا سال تک ان کا یہ حال تھا کہ معمولی کاموں کے ذریعہ وہ کچھ پیسہ حاصل کرتے اور اس سے بالکل سادہ قسم کی زندگی گزارتے۔ اکثر ان کا اور انکے بیوی بچوں کا کھانا چٹنی اور چاول یا چٹنی اور دال ہوتا تھا مگر آج وہ نئی دہلی کے ایک فلیٹ میں رہتے ہیں۔ 1970ء میں وہ ایک مسجد کے حجرہ میں اپنی بیوی کے ساتھ رہتے تھے۔ ان کے چھ لڑکے ہو چکے تھے مگر حال یہ تھا کہ ان بچوں کے لئے نہ رہنے کا کوئی ٹھکانہ تھا اور نہ کھانے پینے کا۔ ایک بار مہینوں تک چٹنی اور چاول اور وہ بھی آدھا پیٹ کھانا پڑا۔ ان کی بیوی گھبرا اٹھیں۔ انہوں نے کہا کہ اس سے بہتر تو یہ ہے کہ تم کہیں سے زہر لے آؤ۔ ہم سب لوگ زہر کھا کر اپنا قصہ ختم کرلیں۔ بیوی کی اس بات نے اختر حسین صاحب کو تڑپا دیا۔ انہوں نے سوچا کہ میرا یہ حال اس لئے ہے کہ میں نے علم حاصل نہیں کیا اور اگر میرے بچے بھی علم سے محروم رہے تو ان کا بھی وہی حال ہوگا جو میرا ہے۔ ان کو وہ شعر یاد آیا جو انہوں نے اسماعیل میرٹھی کی کتاب میں پڑھا تھا:

جہاں تک دیکھئے تعلیم کی فرماں روائی ہے
جو سچ پوچھو تو نیچے علم ہے اوپر خدائی ہے

انہوں نے طے کیا کہ میں بچوں کو زہر نہیں دوں گا بلکہ انہیں تعلیم دلاؤنگا۔ اب ان کے اندر ایک نیا جذبہ عمل جاگ اٹھا۔ حالات کے دباؤ نے انہیں ہیرو بنا دیا۔ وہ روزانہ 16-16 گھنٹے تک کام کرنے لگے۔ وہ رات دن پیسہ کمانے کے لئے دوڑتے رہتے تا کہ اپنے بچوں کو پڑھا سکیں۔ 26 جون 1991ء کی ملاقات میں انہوں نے بتایا کہ برسوں تک میرا یہ حال رہا کہ میں دہلی کی سڑکوں پر دیوانوں کی طرح دوڑتا رہتا تھا تا کہ محنت کر کے اتنا پیسہ حاصل کروں جو میرے بچوں کی تعلیم کیلئے کافی ہو۔ جن حالات نے اختر حسین صاحب کو ہیرو بنا دیا تھا ان حالات نے ان کے بچوں کو بھی سراپا محنت بنا دیا۔ ان کا ہر بچہ انتہائی لگن کے ساتھ پڑھنے لگا۔ ہر بچہ اپنے کلاس میں فرسٹ آنے لگا یہ جدوجہد تقریباً بیس سال تک جاری رہی۔ آج ان کا ہر بچہ اعلیٰ ترقی کے منازل طے کر رہا ہے۔

عارف کا نور: اگر عام آدمی عارف کے نور کو دیکھیں تو اس میں جل جائیں اور اگر عارف نور وجود کو دیکھے تو اس میں جل جائے۔

ازدواجی زندگی کو خوبصورت کیسے بنائیں

محمد ارشاد، لاہور

بعض جوڑے باتوں کیلئے گھر سے باہر چلے جاتے ہیں۔ زیادہ دور نہ سہی، وہ سڑک پر چہل قدمی کرتے ہیں یا کسی پارک میں بنچ پر بیٹھ جاتے ہیں۔ یوں مصروف زندگی کی دوڑ سے چند لمحے چرا کر وہ ایک دوسرے کے قریب ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

1) سنجیدہ گفتگو سے آغاز کیجئے:۔

ہمارے ہاں اکثر جوڑے اپنے تعلق سے غیر مطمئن ہونے کے باوجود مسائل پر سنجیدگی سے گفتگو نہیں کرتے۔ وہ زبان کھولنے سے گریزاں رہتے ہیں۔ اور سمجھتے ہیں کہ بات شروع ہوئی تو دور تک نکل جائے گی یوں وہ اندر ہی اندر سلگتے رہتے ہیں۔

اس صورت حال میں یہ ہوتا ہے کہ میاں بیوی میں سے کوئی ایک ہمت کر کے اپنے مسائل پر گفتگو شروع کر دے تو دوسرے کی بھی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ وہ گفتگو کے ذریعے مسائل حل کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

بے اطمینانی ظاہر کرنے کے درست اور غلط دونوں قسم کے طریقے موجود ہیں۔ اگر شوہر بات کا آغاز ہی یوں کرے کہ ”تم تو ان دنوں عذاب بن گئی ہو“ تو اس سے بات بننے کے بجائے بگڑ جائے گی۔

اس کے بجائے اگر وہ یہ کہے کہ جان، لگتا ہے کہ ہم میں پہلے سی قربتیں نہیں رہیں۔ مجھے اس کا بہت ملال ہے۔ کیا تم بھی ایسا ہی محسوس کرتی ہو؟ تو یہ جملہ دونوں میں بامعنی مکالمے کی بنیاد بن سکتا ہے۔

مکالمہ شروع کرنے کی خاطر آپ یہ بھی پوچھ سکتے ہیں کہ تعلق کو پہلے جیسا توانا بنانے کیلئے آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ یہ سوال طنزیہ انداز میں نہ کیا جائے تو فوراً ہی دل کی باتیں زبان تک لانے کا سبب بن جاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ تعلق کو بہتر بنانے اور اس میں پیدا ہونے والی خرابیاں دور کرنے کیلئے آپ کے ساتھی کی تمام تجاویز آپ کیلئے قابل قبول نہ ہوں یا آپ ان کو ناقابل عمل خیال کریں۔ لیکن آپ کی گفتگو حالات کو بہتر بنانے کی حقیقی خواہش کو نمایاں کرتی ہے۔ یوں آخر کار کوئی نہ کوئی راہ مل ہی جاتی ہے۔

2) باتیں کرتے رہیے:۔

سب سے زیادہ خوش باش ازدواجی زندگی گزارنے والے جوڑے صرف آپس میں باتیں کرنے کیلئے باقاعدگی سے وقت نکالتے ہیں۔ ڈنر کے بعد یا چائے پیتے ہوئے میاں بیوی ہمیشہ گپ شپ لڑاتے ہیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب ہمیں ایک دوسرے کے معاملات کو جاننے کا موقع ملتا ہے۔ بعض جوڑے باتوں کیلئے گھر سے باہر چلے جاتے ہیں۔ زیادہ دور نہ سہی، وہ سڑک پر چہل قدمی کرتے ہیں یا کسی پارک میں بنچ پر بیٹھ جاتے ہیں۔ یوں مصروف زندگی کی دوڑ سے چند لمحے چرا کر وہ ایک دوسرے کے قریب ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

3) تفریح کیلئے وقت نکالیے:۔

کئی جوڑے شکایت کرتے ہیں کہ ان پر پورے خاندان کا بوجھ ہے۔ بچے بڑے ہو رہے ہیں لہٰذا ہنسنے کھیلنے اور موجیں اڑانے کے دن اب کہاں رہے ہیں۔ لیکن یاد رکھیے کہ ہنسنے کھیلنے اور تفریح کیلئے ہمیشہ ڈھیر سارے روپوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کیلئے تخلیقی سوچ درکار ہوتی ہے۔ کسی رات آپ باپردہ آئس کریم سٹینڈ پر چلے جائیں۔ وہ کسی مہنگے ڈنر سے زیادہ پرلطف ہوسکتی ہے خوش باش جوڑے کبھی کبھی بچوں جیسی حرکتیں کرتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو چھیڑتے ہیں، جملے کستے ہیں، لطیفے سناتے ہیں۔

4) خیال رکھا کیجئے:۔

کسی جوڑے کی ازدواجی زندگی اتنی ہی تسکین دہ ہوتی ہے جتنی تسکین دہ بنانے کی وہ کوشش کرتا ہے۔ گویا یہ محنت کے ثمر والا معاملہ ہے۔ آپ جتنا گڑ ڈالیں گے، اتنا ہی میٹھا ہوگا۔ اگر آپ خود کو اپنے ساتھی اور ماحول کو تیار کرنے پر وقت صرف نہ کریں گے یا نئے انداز نہ اپنائیں گے اور ایک ہی ڈگر پر چلتے رہیں گے تو پھر تعلق میکانکی اور بے کیف ہونے لگے گا۔

عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ شادی کے چند سال بعد میاں بیوی عموی وقت میں ایک دوسرے کو چھونے سے گریز کرنے لگتے ہیں اس کے نتیجے میں دونوں میں ایک خاص قسم کی دوری پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی یکسانیت سے بچئے اور اس بظاہر چھوٹے لیکن اہم معاملے کو بھرپور توجہ دیجئے۔ ایسا بالکل غیر محسوس طریقے سے ہوتا ہے لیکن کامیاب ازدواجی بندھن والے ایسے پہلوؤں کو مدنظر رکھتے ہیں۔

محبت کیساتھ ہاتھ پکڑنے سے ازدواجی بندھن کو جنسی خواہش سے کہیں زیادہ تقویت ملتی ہے۔

5) زیادہ محبت جتلائیے:۔

فرنیچر کی چمک بار بار کی پالش کا نتیجہ ہوتی ہے اسی طرح محبت بھی چاہتوں کے کئی اشاروں کی عطا ہوتی ہے۔ چند ماہ پہلے میں اپنے پسندیدہ سگار کے نایاب ہو جانے کی شکایت کر رہا تھا۔ میں نے کئی دکانوں سے پوچھا، مگر وہ نہ ملے۔ میری بیوی نے یہ بات سنی تو خاموش رہی، لیکن دوسرے ہی دن وہ میری میز پر ان سگاروں کے دو پیکٹ رکھ گئی۔ ان دونوں کی قیمت چار سو روپے سے کم ہی ہوگی۔ لیکن محبت کا یہ تحفہ میرے لیے انمول تھا۔

آخر میں یہ یاد رکھیے کہ مثالی قسم کی شادیوں میں بھی کبھی کبھی مشکلات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ محبت کا بندھن ایسے ہی ہے۔ اس نازک سفر میں کبھی آپ اپنے ہم نشین کے قریب ہوتے ہیں اور کبھی اپنے قدم دور رکھتے ہیں۔ جب میاں بیوی کے قدم ایک دوسرے سے ہٹ رہے ہوں تو وقت آجاتا ہے کہ وہ دوبارہ قریب آنے کیلئے اس باب میں درج تجاویز پر عمل کریں۔

مولی سے بیماریوں کا علاج

مولی جڑ والی مشہور سبزی ہے، یہ سرخ وسفید دو قسم کی ہوتی ہے۔ سلاد کے طور پر کھائی جاتی ہے۔ اسے پکا کر بھی کھایا جاتا ہے، اس کے پراٹھے بھی بنائے جاتے ہیں اس کا مزاج گرم تر ہے۔ اس میں وٹامن سی، فاسفورس، کیلشیم اور فولاد کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ مولی کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ یہ انتڑیوں کی حرکت تیز کر کے قبض کو ختم کرتی ہے۔ پیشاب بند ہو تو مولی کھاتے رہنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ پیشاب کے بہت سے امراض مثلاً رک رک کر آنا، کم آنا، جل کر آنا یا قطرہ قطرہ آنا، مولی کے استعمال سے ختم ہو جاتے ہیں۔ مولی کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں کے امراض اور پائیوریا کو فائدہ ہوتا ہے۔ مولی کے رس میں زہروں کا تریاق ہے۔ ہاتھ میں مولی کا رس مل کر بچھو پکڑ لیں تو بچھو کا ڈنگ اثر نہیں کرے گا۔ مولی کا رس دھند، پھولا، جالا اور موتیا بند کو شفا دے کر نظر تیز کرتا ہے۔ مولی جسم میں نسوانی اور مردانہ امراض کو بھی شفا بخشتی ہے۔ بواسیر کا سب سے کامیاب علاج مولی ہی سے ممکن ہے۔ یرقان کے مرض کو بھی مولی سے افاقہ ہوتا ہے۔ تلی اور جگر کے امراض میں یہ بے حد مفید ہے۔ دمہ، نزلہ وزکام، پرانی کھانسی، آشوب چشم میں مولی کا نمک بے حد مفید ہے۔

(ملک شاہد، لاہور)

نماز سے امراض قلب کا حیران کن علاج

جب ہم نے اپنے ان قیدیوں پر نماز کے ذریعے علاج کو آزمایا جو عرصہ دراز سے بند کوٹھڑیوں میں رہتے رہتے دل کے مریض ہوگئے۔تو یہی قیدی اب پانچ وقت کی نماز کے عادی بن گئے اور اڑھائی سال کے قلیل عرصہ میں پندرہ سو قیدیوں کو اللہ رب العزت نے شفا بخشی

ڈاکٹر اسامہ راضی لکھتے ہیں کہ نیویارک کی ایک جیل میں پندرہ سو قیدی تھے جن میں اکثر دل اور نفس کے مریض تھے۔معالجین مرض کے ازالہ کیلئے تمام قسم کے طریقہ علاج کو استعمال کرنے کے بعد بھی ناکام رہے بالآخر انہوں نے فلسفہ نماز کو آزمایا اور اس میں وہ کامیاب رہے اور تجربہ ومشاہدہ کے بعد وہ اس بات پر ایمان لے آئے اور ان کے دل و دماغ نے اس بات کی تصدیق بھی کی کہ اس دنیا کا پیدا کرنے والا ضرور ہے۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد جس میں وہ کئی مہینے سے غور وفکر کررہے تھے۔اس نتیجہ پر پہنچے کہ نماز بندے اور رب کے درمیان نقطہ وصل بنتی ہے۔ آگے ان کو اس نقطے کی بھی نشاندہی ہوتی ہے کہ عصر حاضر کی تمام مشکلات اور نفسیاتی بغض وعداوت سے نماز ہی نجات دلاتی ہے۔

ڈاکٹر اسامہ راضی آگے لکھتے ہیں کہ جب ہم نے اپنے ان قیدیوں پر نماز کے ذریعے علاج کو آزمایا جو عرصہ دراز سے بند کوٹھڑیوں میں رہتے رہتے دل کے مریض ہوگئے۔ہم نے خود ان کو جمع کیا اور سب کے ساتھ نماز باجماعت ادا کرنے اور نماز میں خشوع وخضوع کا حد سے زیادہ اہتمام کیا کہ جس کا خود نماز میں اللہ کی طرف سے تقاضا بھی ہے۔تو یہی قیدی اب پانچ وقت کی نماز کے عادی بن گئے اور اڑھائی سال کے قلیل عرصہ میں پندرہ سو قیدیوں کو اللہ رب العزت نے شفا بخشی۔جس میں تقریباً آٹھ وہ قیدی جو غیر مسلم تھے اس روحانی منظر کا مشاہدہ کر لینے کے بعد حلقہ اسلام میں داخل ہوگئے۔

مقالہ نگار قیدیوں کی مدح سرائی کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ان کی شفاء ارکان اسلام ہی کے ذریعہ ہوئی۔ یہاں تک کہ ان کے ایمان کی پختگی اس درجہ پہنچ گئی کہ انہوں نے زکوۃ کو جمع کرنا شروع کیا اور اس کے ذریعہ غریبوں اور مستحق لوگوں کی امداد کی اور ساتھ ہی ساتھ مسجد کی تعمیر کیلئے بھی روپیہ اکٹھا کیا اور نیویارک میں ایک عالی شان مسجد بنائی۔

آگے چل کر لکھتے ہیں کہ اب ہماری کوشش ہے کہ کسی طرح یہ تجزیہ سعودی عرب کے سرکاری ہسپتالوں میں ہوتا کہ اس قسم کے تمام مریضوں کا علاج ہوسکے۔

نماز جیسی کوئی عبادت نہیں

ایک فلپائنی نومسلم کے تاثرات: ابراہیم جاکوان ایک ایسا مسلمان ہے جو ہم جیسے موروثی مسلمانوں کی گردنیں جھکا دیتا ہے۔گزشتہ برس اسے حج کی سعادت بھی حاصل ہوئی۔آج کل وہ اسلام کے اقتصادی نظام پر تحقیقات کررہا ہے۔

اسلام کے کس خاص پہلو نے آپ کو سب سے زیادہ متاثر کیا: اسلام میں نماز کے نظام اور نماز ادا کرنے کے طریقے نے سب سے پہلے مجھے متوجہ کیا اور وہ ایک خاص اور اصلی دین کی کھوج جو مجھے ہمیشہ رہی نگاہ کشا ثابت ہوئی' قبول اسلام سے پہلے میں نے اپنی تمام زندگی جستجوئے حق میں گزاری' مذہب کو زندگی کے روحانی پہلوؤں ہی کا احاطہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ اسے انسان کیلئے مکمل ضابطۂ حیات بھی ہونا چاہیے۔وہ تمام انسانیت کی نجات اور سعادت کے حصول میں جامع رہنمائی بھی فراہمی کرے میں نے اس کا جواب اسلام میں پایا۔خصوصاً نماز اسلام کا وہ رکن ہے جس نے مجھے سب سے زیادہ متاثر کیا۔مسلمانوں کا نماز ادا کرنے کا طریقہ دوسرے تمام مذاہب یا عیسائیت کے ہر فرقے کے طریقے سے یکسر مختلف ہے۔

نماز ہائی بلڈ پریشر کا علاج

نماز قائم کرنے کیلئے ہم سب سے پہلے وضو کا اہتمام کرتے ہیں۔وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوتے ہیں، پاؤں دھوتے ہیں اور سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو ایک نئی زندگی ملتی ہے جس سے ہمیں سکون ملتا ہے۔اس تسکین سے ہمارا سارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔پُرسکون اعصاب سے دماغ کو آرام ملتا ہے۔اعضائے رئیسہ، سرپھیپھڑے، دل اور جگر وغیرہ کی کارکردگی بحال ہوتی ہے۔ہائی بلڈ پریشر کم ہوکر نارمل ہوجاتا ہے، چہرے پر رونق اور ہاتھوں میں رعنائی اور خوبصورتی آجاتی ہے آپ کبھی بھی تجربہ کرسکتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو وضو کرائیں تو بلڈ پریشر کم ہوجائے گا۔

سنت نبوی کے جدید سائنسی کمالات اور جدید تحقیقات کیلئے عبقری کی سنت نبویؐ اور جدید سائنس کتاب کا مطالعہ ضرور کریں

میری زندگی بدل گئی

اللہ تعالیٰ ان کو سنت پر عمل کرنے والا بنادیں اور مجھ سے ان کی تربیت اچھی کروا دیں۔میری اولاد کو صدقہ جاریہ بنا دیں۔

میرے پیر و مرشد حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب آپ کی خدمت میں سلام عرض ہے' میرے پاس الفاظ نہیں ہیں کہ میں کس کس طرح سے آپ کو دعائیں دوں اور کس کس طرح آپ کا شکریہ ادا کروں' اللہ پاک آپ کو نور سے بھر دیں۔آمین ثم آمین۔

کچھ عرصہ آپ سے رابطہ نہیں ہوتو مجھے ایسا لگتا ہے کہ مجھ سے کوئی گناہ ہوگیا ہے کیونکہ آپ سے رابطہ میں وہ نورانیت حاصل ہوتی ہے کہ میں بتا نہیں سکتی۔حکیم صاحب! مجھے آپ کے ذریعے سے اللہ پاک کا تعلق نصیب ہوا ہے۔میری زندگی بدل گئی ہے اور اب قبر اور آخرت کی فکر اور اس کی تیاری کی لگن پیدا ہوگئی ہے اور میری زندگی کے دن رات بالکل بدل گئے ہیں۔میں اپنے آپ کو خوش نصیب سمجھتی ہوں۔حکیم صاحب آپ نے مجھے خاص دعاؤں میں یاد رکھنا ہے۔اب تو اللہ پاک کا شکر ہے کہ میرے شوہر بھی ہر جمعرات کو درس میں آتے ہیں' میرے بچوں کیلئے خاص دعا کیجئے۔اللہ تعالیٰ ان کو سنت رسول ﷺ پر عمل کرنے والا بنادیں اور مجھ سے ان کی تربیت اچھی کروا دیں۔میری اولاد کو صدقہ جاریہ بنا دیں۔اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھیں اور آپ کے اس سلسلے کو قائم و دائم رکھیں۔آمین ثم آمین۔

آپ کی دعاؤں کی طالب — **بنت فاطمہ**

چھ حقوق

حضرت محمدؐ نے فرمایا کہ مسلمان کے دوسرے مسلمان پر چھ حقوق ہیں۔(1) جب تم مسلمان بھائی سے ملو تو اس کو سلام کرو،(2) جب وہ تمہیں دعوت کیلئے مدعو کرے تو اس کی دعوت قبول کرو(3) جب وہ تم سے مشورے کا طالب ہو تو اس کی خیرخواہی کرو اور اسے نیک مشورہ دو(4) جب اس کو چھینک آئے اور وہ الحمدللہ کہے تو جواب میں یرحمک اللہ کہو(5) جب وہ بیمار ہوجائے تو اس کی عیادت کرو(6) جب مرجائے تو اس کے جنازے میں شرکت کرو۔

(عرفان علی'لیہ)

آنکھ پر دانوں کے خاتمہ کیلئے: آنکھ پر دانے نکل آئیں تو ماش کی دال کا استعمال متواتر کریں انشاءاللہ جلد از جلد شفاء مل جائے گی۔

باورچی خانے کے حصول کی جنگ

(نصرت ندیم)

اگر ساس' سسر ہمدرد' شفیق اور محبت کے گھنے درخت کی مانند ہوں تو پاکیزہ شعار بہو اپنے سگے ماں باپ سے بڑھ کر انکی خدمت کرسکتی ہے۔

ہمارے ہاں ساس' سسر' نندوں اور شوہروں کے دماغ میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ شوہر کے پورے کنبے کی خدمت کرنا بہو کا فرض ہے

ذرا توجہ کیجئے: ساس ظالم کیوں ہوتی ہے اس پر بہت کچھ کہا اور سنا جاتا ہے۔ایک عام خیال یہ ہے کہ ساس کا رویہ ایک چین سسٹم کی وجہ سے بنتا ہے۔ساس ماضی میں جب کسی کی بہو تھی تو اسے اپنی ساس سے دب کر رہنا پڑا' چنانچہ جب وہ خود ساس بنتی ہے تو اپنی محرومی کا بدلہ وہ اپنی بہو سے لیتی ہے۔ ایک خیال یہ ہے کہ ایسی ساس کا سخت اور ظالمانہ رویہ حاکمانہ خواہشات کے تحت ہوتا ہے اور وہ بہو پر اپنے طور طریقے' مرضی و منشاء ٹھونس دینا چاہتی ہے۔ وہ توقع کرتی ہے کہ اس کی جنبش ابرو کے بغیر بہو ایک تنکا بھی ادھر سے اُدھر نہ کرسکے اور ہر کام ساس سے پوچھ کرانجام دے۔کچھ لوگ اس تنازع کو خوبصورت الفاظ میں باورچی خانے کے حصول کی جنگ کہتے ہیں۔ بہرحال وجہ کچھ بھی ہوان تنازعات کے حل میں ساس کا کردار سب سے اہم ہوتا ہے۔

محبت سے کام لیجئے: ایک بزرگ اور قابل احترام ہستی ہونے کی وجہ سے ساس کو زیادہ فہم و فراست' اخلاص' محبت و شفقت اور دور اندیشی کا ثبوت دینا چاہیے۔ بڑے تو چھوٹوں کی غلطیوں پر پردہ ڈالتے ہیں۔ معاشرے میں بری نظر سے دیکھے جانے والے بعض غنڈوں اور بدمعاشوں کی ماؤں کو بھی اپنے بچوں کیلئے قابل محبت و شفقت دیکھا گیا ہے۔ مائیں اپنی بیٹی کی بڑی سے بڑی غلطی معاف کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتیں لیکن بہو کے عام رویے بھی گراں گزرتے ہیں۔ اس کی چال ڈھال' بات چیت کو کڑی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ بہو سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ سب سے آخر میں کھانا کھائے جبکہ بیٹی کے متعلق یہ رویہ نہیں ہوتا۔ایک صاحب نے بتایا کہ جب وہ اپنے گھر میں داخل ہوئے تو والدہ پلنگ پر بیٹھی ہوتی تھیں جبکہ ان کی جوان سال بہن پلنگ پر لیٹی ہوئی تھیں۔ انہوں نے سوچا کہ اگر بیٹی کی جگہ بہو ہوتی تو والدہ کا رویہ مختلف ہوتا۔ وہ اسے گستاخی میں شمار کرتیں' یہ نہیں سوچا جاتا کہ بہو بھی اب ساس کے گھر کی ایک فرد ہے۔ ظاہر ہے ہر انسان میں اچھائیاں اور برائیاں ہوتی ہیں' بہو کے اندر بھی کچھ خرابیاں ہوسکتی ہیں۔

درگزر سے کام لیجئے: انسان خطا کا پتلا ہے' کبھی بہو بھی غلطی کر سکتی ہے۔اس کی غلطی کو نظر انداز کرنا اور بھلائی سے اس کا جواب دینا ساس کے مقام و مرتبہ اور عزت میں مزید چار چاند لگا سکتا ہے۔اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں''اور بھلائی اور برائی برابر نہیں ہوسکتی ۔ برائی کو اس طریقے سے دفع کرو جو بہت اچھا ہے۔ پھر دیکھنا وہ شخص جس میں اور تم میں دشمنی ہے وہ ایسا ہوجائے گا جیسے دوست اور رشتہ دار (سورہ حم سجدہ) اللہ تعالیٰ نے رشتوں کو مضبوط قائم رکھنے پر بہت زور دیا ہے اور ایسی تمام باتوں سے روکا ہے جو دلوں میں رخنہ ڈال دیں۔ اللہ تعالیٰ رشتوں سے باہم جڑے رہنے والوں کی خصوصیات یوں بیان کرتے ہیں''اور جن رشتوں کو جوڑے رکھنے کا اللہ نے حکم دیا ہے ان کو جوڑے رکھتے ہیں' اپنے پروردگار سے ڈرتے ہیں اور حساب کے دن سے خوف رکھتے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن کیلئے عاقبت کا گھر ہے (سورہ رعد) اور جو لوگ اللہ سے پکا وعدہ کرکے اسے توڑ ڈالتے ہیں اور جن رشتوں کے جوڑے رکھنے کا اللہ نے حکم دیا ہے ان کو توڑتے ہیں۔ ایسوں پر اللہ کی لعنت ہے اور ان کیلئے (آخرت میں) برا گھر ہے (سورہ رعد) ایک ہی چھت کے نیچے اور ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھانے والی ساس و بہو میں جب لڑائی جھگڑے کی خلیج پیدا ہوجائے تو اس بات کو قرآن نے فساد فی الارض کا نام دیا ہے۔اس ماحول میں پرورش پانے والی نسل کے اندر ذہنی اور اخلاقی خلاء پیدا ہوجاتا ہے۔ان کی تربیت میں کمی رہ جاتی ہے اور اللہ اور رسول ﷺ کے نزدیک یہ ناقابل معافی ہے۔ایسے گھرانوں پر اللہ کی لعنت' بے برکتی اور وحشت کی صورت میں نظر بھی آتی ہے۔

دور نبویؐ میں ساس کا مثالی کردار: دور نبویؐ میں ایک مثالی ساس رسول اللہ ﷺ کی پھوپھی اور حضرت ابو طالب کی بہن معزز صحابیہ حضرت صفیہ بنت عبدالمطلبؓ تھیں۔ حضرت صفیہؓ عظیم فرزند اسلام حضرت زبیرؓ کی والدہ اور حضرت اسماء بنت ابی بکرؓ (حضرت ابوبکر صدیقؓ کی صاحبزادی) کی ساس تھیں۔مدینہ منورہ میں یہ دونوں میاں بیوی حضرت صفیہؓ کے ساتھ ہی رہتے تھے۔حضرت صفیہؓ ان دونوں سے بہت محبت کرتی تھیں خصوصاً بہو حضرت اسماءؓ سے ان کے تعلقات بہت خوشگوار تھے۔ ہجرت کے بعد کئی ماہ تک کسی مہاجر مسلمان کی اولاد نہ ہوئی تو یہودیوں نے افواہیں پھیلانا شروع کردیں کہ مسلمانوں کا سلسلہ نسل منقطع ہو چکا ہے۔پھر حضرت اسماءؓ کے بطن سے عبداللہ بن زبیرؓ کی ولادت ہوئی تو مسلمانوں کی خوشی کا ٹھکانہ نہ رہا۔خصوصاً اس بچے کی دادی حضرت صفیہؓ تو پھولے نہ سماتی تھیں۔ حضرت صفیہؓ کے مشفقانہ رویہ کی وجہ سے دونوں بہو بیٹے ان کی خدمت میں دل و جان سے لگے رہتے۔

تعلیم نبویؐ اور ہمارا کردار: عہد نبوی ﷺ میں ہمیں تلاش اور تحقیق کے باوجود ساس اور بہو کی اس طرز کی جنگ کا ایک بھی واقعہ نہ مل سکا جس طرز کی جنگیں برصغیر پاک و ہند میں برسوں سے جاری ہیں۔عہد نبوی ﷺ کے واقعات کا تجزیہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ اس زمانے میں شادی کا مطلب یہ ہوتا تھا کہ ایک نیا گھر قائم ہورہا ہے' یا ایک نئے گھرانے کی بنیاد پڑ رہی ہے۔ چنانچہ اس گھرانے کیلئے ابتداء ہی سے علیحدہ مکان کا بندوبست کیا جاتا تھا۔حضور پاکؐ نے جب اپنی چہیتی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ کی شادی حضرت علیؓ کے ساتھ فرمائی تو حضور پاک ﷺ کی ہدایت پر حضرت علیؓ نے پہلے اپنے لئے علیحدہ مکان کا بندوبست کیا۔ہمیں آج اسلام کی روشنی میں اپنے معاشرتی گتھیوں کو سلجھانے کی کوششیں شروع کردینی چاہئیں ورنہ تیزی سے سمٹتی ہوئی اس دنیا میں جہاں ایک کونے سے دوسرے کونے تک اطلاع پہنچنے میں چند سیکنڈ ہی لگتے ہیں ہمیں تضحیک و تمسخر کے سوا کچھ نہ ملے گا اور آخرت کا بھی اللہ ہی حافظ ہے۔ آج ہم اپنے نوجوانوں کو یہ کیوں نہیں بتاتے کہ شادی کے بعد بیوی کا یہ قانونی اور مذہبی حق ہے کہ وہ علیحدہ گھر میں رہے۔ ساس بہو اور نند بھاوج کے روایتی جھگڑوں کا حل بھی اس میں ہی پوشیدہ ہے۔شوہر کیلئے اگر علیحدہ گھر خریدنا یا کرائے پر لینا ممکن نہ ہو تو گھر میں ہی باہمی افہام و تفہیم کے ساتھ کھانا پکانا الگ کیا جاسکتا ہے۔ساس بہو اور نند بھاوج کی لڑائی کا اصل میدان باورچی خانہ ہی تو ہے۔ اگر ماں باپ بوڑھے اور بیمار ہوں تو شوہر پیار و محبت کے ساتھ اپنی بیوی سے درخواست کرسکتا ہے کہ وہ ان کی خدمت کرے یا ان کا خیال رکھے اور یہ بہو کا اخلاقی فرض بھی ہے اور تعلیم نبویؐ کے مثالی دور سے ہمیں یہی سبق ملتا ہے کہ ساس کو اپنی حقیقی ماں کا درجہ دیکر ساس سے اخلاق اور نرم پہلو سے پیش آنا چاہیے کیونکہ آنے والے کل میں وہ بھی اس عمر میں ساس کے مرتبہ پر پہنچنے والی ہے۔

الجھے مسائل کا یقینی حل

مرزا عنایت اللہ شاد، گجرات

قارئین کرام! سے گزارش ہے کہ آپ فوراً اس تحریر میں مذکور دونوں اعمال پر کاربند ہو کر صراط مستقیم (اسلام) پر گامزن ہو جائیں نیز اپنے دوستوں، رشتہ داروں، اپنے گھر والوں اور اولاد کو بھی اسی راستہ پر چلائیں اور اس طرح ساری دنیا میں اسلام کا بول بالا کر دیں

میں ایسے وظائف نقل کر رہا ہوں کہ ان پر عمل کرنے سے سارے انسان (مسلمان اور غیر مسلمان......مرد اور عورتیں) اپنے تمام روز افزوں روحانی اور جسمانی دکھوں اور بیماریوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لیے عوام کے فائدے کی خاطر میں وہ دونوں مشورے نقل کرتا ہوں۔

ہر قسم کے ناممکن مسائل کیلئے

محترمہ ضیاء تسنیم بلگرامی لکھتی ہیں۔

''انیسویں صدی کے ایک مرد کامل حضرت سید غوث علی شاہ رحمۃ اللہ علیہ پانی پتی کی محفل میں ایک شخص آیا۔ آپ نے اس سے پوچھا: ''کیا بات ہے تو کچھ پریشان نظر آتا ہے''؟

اس نے جواب دیا: ہاں میں بہت پریشان ہوں مگر افسوس کہ میں اسے بیان نہیں کر سکتا۔

آپ نے فرمایا: ''پھر میں تیرے حق میں کیا دعا کروں؟''

اس نے پھر وہی جواب دیا، کہ ''میں اسے بیان نہیں کر سکتا۔''

آپ نے کچھ توقف کیا اس کے بعد فرمایا: ''میں تجھ کو ایک عمل بتاتا ہوں تو اس پر کاربند ہو جا۔

تو ہر روز عشاء کی نماز کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ، اس کے بعد 51 بار یہ وظیفہ پڑھ

''لَاالٰہَ اِلَّا اَنۡتَ سُبۡحَانَکَ اِنِّی کُنۡتُ مِنَ الظّٰلِمِیۡنَ''

ترجمہ: کوئی حاکم نہیں سوائے تیرے تو بے عیب ہے میں تھا گناہگاروں سے۔

اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ اور جس مصیبت میں مبتلا ہو اس سے نجات حاصل کرنے کی دعا مانگ لے۔

اس عمل کو چند دن جاری رکھ اللہ نے چاہا تو مصیبت سے نجات مل جائے گی۔ وہ شخص چلا گیا اور چند دنوں بعد ہشاش بشاش آپ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بتایا کہ اس کا کام بن گیا۔ آپ نے اس کو دعائیں دیں اور فرمایا ''اللہ کی رسی کو مضبوطی سے پکڑ لو''

قرآن کریم کے ذریعے سے شوگر کا علاج

جناب لیاقت علی بودلہ ڈی ایس پی لودھراں لکھتے ہیں:-

''کچھ امراض ایسے ہیں جن کا علاج کرنے کے بعد بھی مستقل آرام نہیں۔ ان میں شوگر بھی شامل ہے۔ شوگر کی پہچان بہت سادہ اور آسان ہے۔ پنڈلیوں میں درد، پیشاب آنا، نیند کا نہ آنا، سر کا چکرانا، دن بدن جسم کا کمزور ہو جانا وغیرہ لیکن میں یہ نسخہ جو عرض کر رہا ہوں۔ اس کے فائدے ہی فائدے ہیں جن میں مرض کے ختم ہو جانے کے علاوہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کی قربت کا حاصل ہونا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ اگر یہ علاج مسلسل کرتے رہیں گے تو پکے نمازی بن جائیں گے اور ہر برائی سے بچ جائیں گے۔ اول و آخر تین تین، مرتبہ درود شریف، درمیان میں یہ آیت پڑھیں۔

رَبِّ اَدۡخِلۡنِیۡ مُدۡخَلَ صِدۡقٍ وَّ اَخۡرِجۡنِیۡ مُخۡرَجَ صِدۡقٍ وَاجۡعَلۡ لِّیۡ مِنۡ لَّدُنۡکَ سُلۡطٰنًا نَصِیۡرًا۝ (پارہ 15، سورۃ بنی اسرائیل، رکوع 9)

ترجمہ: اے رب داخل کر مجھ کو سچا داخل کرنا اور نکال مجھ کو سچا نکالنا اور عطا کر دے مجھ کو اپنے پاس سے حکومت کی مدد۔

''تین دفعہ پڑھ کر پانی پر پھونک کر پئیں۔ پانی گلاس میں یا کسی برتن میں رکھ لیں۔ انشاء اللہ مرض ختم ہو جائے گا۔ مزید اسی بہانے سے آپ پکے نمازی بن جائیں گے۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ناامید ہونا گناہ ہے۔''

قارئین کرام سے گزارش ہے کہ آپ فوراً اس تحریر میں مذکور دونوں اعمال پر کاربند ہو کر صراط مستقیم (اسلام) پر گامزن ہو جائیں۔ نیز اپنے دوستوں، رشتہ داروں، اپنے گھر والوں اور اولاد کو بھی اسی راستہ پر چلائیں اور اس طرح ساری دنیا میں اسلام کا بول بالا کر دیں۔

طب اور عملیات سیکھنے کی کلاسیں

شائقین کے اصرار پر حکیم صاحب طب اور عملیات سیکھنے والوں کیلئے عنقریب تربیتی کلاسوں کے اوقات کار کا اعلان کرنے والے ہیں طلب رکھنے والے فوری رابطہ کریں۔ محدود کلاسوں کی وجہ سے پہلے آئیں پہلے پائیں کی ترتیب ہوگی۔ فوری دفتر ماہنامہ عبقری میں اپنا نام لکھوائیں۔ لاہور کے علاوہ باہر سے آنے والوں کیلئے قیام وطعام کا انتظام فری ہوگا۔ جب کلاسیں شروع ہونگی تو اس کا اعلان ضرور ہوگا۔ (نہ فیس نہ نذرانہ)

(حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

سبحان اللہ کی برکت

تجھے معلوم بھی نہیں کہ صرف سبحان اللہ کہنے سے تجھے کتنا اونچا مقام مل گیا۔ (رفعت خانم، فیصل آباد)

حضرت سلیمان علیہ السلام حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے 1033 سال قبل پیدا ہوئے۔ آپ حضرت داؤد علیہ السلام کے ہونہار بیٹے، وارث اور جانشین تھے۔ آپ کو جو حکومت اپنے والد حضرت داؤد علیہ السلام سے وراثت میں ملی تھی اس کی وسعت کیلئے آپ نے اللہ کی بارگاہ میں یہ دعا کی تھی ''پالنے والے مجھے بخش دے اور وہ حکومت عطا کر کہ میرے بعد یہ شرف کسی کو نہ ملے۔ بیشک تو بڑا عطا کرنے والا ہے'' اس دعا کی بنیاد پر اللہ تعالیٰ نے انہیں تمام جن وانس، چرند وپرند، جمادات وحیوانات پر وہ اختیار دے دیا جس کی مثال سلاطین دنیا کی تاریخ میں نہیں ملتی۔ انسانوں کے علاوہ آپ کا لشکر جناتوں، درندوں اور تمام اقسام کے چرند و پرند پر مشتمل تھا۔ حضرت سلیمان علیہ السلام جیسا تخت جو ''تختِ سلیمانی'' کے نام سے مشہور ہے کسی بادشاہ کو نصیب نہ ہوا یہ سونے چاندی اور ہیرے جواہرات سے آراستہ تھا جس کے درمیان یاقوت کا لعل تھا اس کے چاروں طرف سونے چاندی کی تین ہزار کرسیاں تھیں جن پر آپ کے وزراء اور مصاحبین جلوہ افروز ہوتے تھے۔ آپ کی خواہش کے مطابق جنات اس تخت کو ہوا میں ایک مقام سے دوسرے مقام تک لے کر چلتے تھے اور پرندے ان پر اپنے پروں کا سایہ کیے رہتے تھے اور کتنی ہی مخلوقات اس تخت کے ساتھ ساتھ چلتی تھیں۔ ایک دفعہ اسی شاہان آب وتاب کے ساتھ تخت سلیمان اڑا جا رہا تھا کہ اسے دیکھ کر جنگل میں ایک لکڑہارے کے منہ سے بے اختیار نکل گیا ''سبحان اللہ آلِ داؤد کی کیا شان وشوکت ہے۔ ہوا نے فوراً یہ آواز حضرت سلیمان علیہ السلام تک پہنچا دی تو آپ علیہ السلام نے تخت اتارنے کا حکم دیا اور فرمایا ''اس لکڑہارے کے پاس چلو'' جب آپ علیہ السلام اس لکڑہارے کے پاس پہنچے تو لکڑہارا تھر تھر کانپنے لگا کہ نہ معلوم مجھ سے کیا جرم سرزد ہوا ہے۔ آپ علیہ السلام نے پوچھا ''تم نے کیا کہا تھا'' اس بیچارے کو مارے خوف کے یاد ہی نہ رہا پھر کچھ دیر سوچنے کے بعد کہا میں نے صرف اتنا کہا تھا ''سُبۡحَانَ اللّٰہِ آلِ داؤد کی کیا شان ہے۔ اس کا جواب سن کر حضرت سلیمان علیہ السلام نے کہا ''تجھے لشکرِ سلیمانی دیکھ کر تو رشک آیا لیکن تجھے یہ بات معلوم نہیں کہ تو نے جو ''سُبۡحَانَ اللّٰہِ'' کہا تھا اس کے سامنے ایسے ہزاروں لشکروں کی کوئی حیثیت نہیں۔ تجھے معلوم بھی نہیں کہ صرف سُبۡحَانَ اللّٰہِ کہنے سے تجھے کتنا اونچا مقام مل گیا۔

کوئی ہاتھ، پیر، کان، آنکھ یا ٹانگ سے معذور ہو تو اس آیت کو کثرت سے پڑھ کر مریض کو پانی پر دم کر کے پلائیں۔ فدعا ربہ انی مغلوب فانتصر (سورۃ القمر آیت نمبر 10)

طبی معائنہ کرائیں	سرکاری ادارہ	عارضی ملازمت	مردہ دل	طبیعت پر کنٹرول

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

طبی معائنہ کرائیں

پانچ برس قبل شوہر نے دوسری شادی کر لی۔ اس واقعے سے پہلے میں صحت مند تھی لیکن اس کے بعد میری صحت جواب دینے لگی۔ پورے جسم میں درد اور تکلیف سی رہنے لگی۔ اکثر سر درد رہنے لگا' کبھی اچانک پسلی کے نیچے درد شروع ہو جاتا اور خود ہی ٹھیک بھی ہو جاتا۔ رات کو گہری نیند نہیں آتی۔ خواب بھی بے ترتیب اور عجیب وغریب دیکھتی ہوں۔ کبھی دیکھتی ہوں کہ کسی بلند جگہ پر کھڑی ہوں اور توازن بگڑ گیا' جس کے نتیجے میں نیچے کی جانب گر رہی ہوں۔ منظر بدل جاتا ہے تو شکر ادا کرتی ہوں کہ گرنے سے بچ گئی۔ ان تمام باتوں اور علامات سے مجھے یقین ہونے لگا ہے کہ مجھ پر سفلی علم وغیرہ سے کوئی اثر کرایا گیا ہے۔ (زرینہ' لاہور)

جواب: آپ نے خط میں علاج معالجے کا تذکرہ نہیں کیا ہے لازم ہے کہ پہلے اپنا طبی وطبعی معائنہ کرائیں۔ بہت سی طبعی بے اعتدالیوں اور بیماریوں میں اسی قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ اس کا تعلق کسی عمل یا سحر سے ہو۔ ذہنی طور پر بے یقینی ہونے کے بجائے یقین اور یکسوئی حاصل کریں۔ روزانہ صبح وشام پانی پر یَـا اللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیۡم اکیس بار اور رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ اور سورۂ فلق تین تین بار دم کر کے پی لیا کریں۔

دھمکی

میری دو بیٹیاں رشتے کے انتظار میں ہیں۔ مجھے پہلی بیٹی کی طرف سے زیادہ پریشانی ہے۔ یہ بیٹی صورت اور سیرت دونوں کی اچھی ہے لیکن رشتوں میں نہ جانے کیا رکاوٹ درپیش ہے۔ ایک مسئلہ یہ ہے کہ چند سال قبل ہمارے دور کے ایک رشتہ دار نے رشتہ بھیجا' معلومات کرانے پر ہم مطمئن نہیں ہوئے اور بہت سی ایسی باتیں سامنے آئیں کہ ہمیں انکار کرنا پڑا۔ ہم نے رشتے سے انکار کر دیا اور ان لوگوں نے دھمکیاں دیتے ہوئے کہا کہ ہم بھی دیکھیں گے کہ اس کی شادی کیسے ہو گی۔ اس کے بعد کئی رشتے آئے لیکن بات طے نہ ہو سکی۔ ہم لوگ اندیشوں میں مبتلا ہو گئے کہ کہیں ان لوگوں نے کسی قسم کا برا عمل وغیرہ تو نہیں کرا دیا۔ (رفیقہ خاتون' لاہور)

جواب: وہم نہ کریں۔ صاحبزادی سے کہیں کہ وہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص تین بار' سورۂ توبہ کی آخری آیت ایک بار اور سورۂ صف کی آیت 13 ایک بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ علاوہ ازیں صدقہ وخیرات بھی حسب استطاعت دیا کریں۔ انشاءاللہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے حفاظت اور اعانت حاصل ہوگی۔

سرکاری ادارہ

ہم دو بہنیں ہیں' والد صاحب سرکاری ادارے میں ملازم ہیں۔ وہ اپنے طور پر محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں۔ ترقی کیلئے انہوں نے اپنے خرچ پر ایک کورس بھی کیا تا کہ استعداد میں اضافہ ہو اور قابلیت کی بنیاد پر ترقی حاصل ہو جائے لیکن ابھی تک ان کی ترقی نہیں ہو سکی ہے۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی کے دور میں گزارا مشکل ہوتا جا رہا ہے اور ہمیں معاشی تنگی کا سامنا ہے۔ (ہما اکرام' لیہ)

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ آیت الکرسی ایک بار اور سورۂ ہود کی آیت نمبر 6' اکیس بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے انشاءاللہ ایسے حالات واسباب پیدا ہونگے کہ آپ کے مسائل حل ہو جائیں گے۔

جوئے کی لت

ہمارا تعلق ایک غریب گھرانے سے ہے' بھائی شادی کے بعد اپنے گھروں میں علیحدہ ہو گئے ہیں اور ہم بہنیں والدہ کے ساتھ کرائے کے مکان میں رہتے ہیں۔ والد صاحب پرچیوں کے ذریعے نمبر لیکر بازی لگاتے ہیں یعنی انہیں جوئے کی عادت پڑ گئی ہے۔ ان کو ہم نے بہت سمجھایا ہے لیکن وہ باز نہیں آتے۔ بہت جلد پرچیوں کے ذریعے معاشی خوشحالی کے خواب دیکھ رہے ہیں۔ ابھی تک سوائے نقصان کے کچھ ہاتھ نہیں آیا ہے۔ گزرتے دنوں کے ساتھ والد کی توجہ گھر پر سے کم ہوتی جا رہی ہے اور اب وہ گھر بھی دیر سے آتے ہیں۔ (ناصرہ' کراچی)

جواب: آپ اور آپ کی بہنیں نماز فجر' نماز مغرب اور نماز عشاء کے بعد سورۂ نساء کی پہلی آیت گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیا کریں۔ والد صاحب جس تکیے کو سونے کیلئے استعمال کرتے ہیں' اس پر بسم اللہ شریف تین بار اور سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر روزانہ رات کو دم کر دیا کریں اور یہ تکیہ کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔

عارضی ملازمت

میں سخت مشکلات میں گھرا ہوا ہوں۔ تعلیم صرف میٹرک تک ہے۔ بعد ازاں حالات کی وجہ سے آگے بڑھ نہ سکا' اب حال یہ ہے کہ عارضی ملازمت مل جاتی ہے لیکن جلد ہی وہاں کام ختم ہو جاتا ہے یا جواب مل جاتا ہے۔ مہینے میں پندرہ دن بمشکل کام ملتا ہے۔ باقی گھر بیٹھ کر گزار دیتا ہوں۔ وقت کیساتھ ساتھ مہنگائی اور ضروریات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے۔ پہلے کہیں نہ کہیں کام مل جاتا تھا لیکن اب حصول معاش میں مشکلات بڑھ رہی ہیں۔ (شاہد' بہاولنگر)

جواب: نوکری کے ساتھ اپنی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق کسی فن یا ہنر میں مہارت پیدا کریں۔ اس طرح آپ ایک میدان میں مستقلاً کام کر سکیں گے اور آپ کی صلاحیت اور تجربے میں بھی اضافہ ہو گا۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی' ایک بار سورۂ اخلاص اور ایک سو ایک بار ''یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ'' پڑھ کر دعا کیا کریں۔

آسانی ہوگی

کافی عرصہ پہلے میری شادی کی بات خاندان میں طے ہو گئی تھی۔ اب جب شادی کا مرحلہ نزدیک ہے' میرے بڑے بھائی اس رشتے کے خلاف ہو گئے ہیں' انہیں کسی نے لڑکے کے بارے میں ایسی باتیں بتا دی ہیں کہ وہ اس رشتے کے حق میں نہیں ہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ باتیں درست نہیں ہیں اور یہ رشتہ معقول ہے لیکن بھائی کے کہنے سے میرے

دوسرے گھر والے بھی اس رشتے کی مخالفت کر رہے ہیں۔ لڑکے میں ایسی کوئی بات نہیں کہ اس اچھے رشتے کو رد کر دیا جائے۔ یوں لگتا ہے کہ میرے گھر والے اس رشتے کو شک کی نظر کر دیں گے۔ میں چاہتی ہوں کہ ایسا نہ ہو اور گھر والے اس رشتے کو قبول کر لیں۔ **(نورین، پاکپتن)**

جواب: یہ بات بھی قابل غور ہے کہ آخر وہ کیا باتیں ہیں جن کی بنیاد پر گھر کے بیشتر افراد موجودہ رشتے کو قبول نہیں کر رہے ہیں اور آپ کے پاس وہ کیا نکات ہیں جن کی بنیاد پر آپ اس رشتے کو قبول کرنے پر اصرار کر رہی ہیں۔ ان تمام باتوں پر گھر والوں کے درمیان سنجیدہ بات چیت ہونی چاہیے تا کہ ہر صورت میں آپ لوگوں کو غلط فیصلے کا پچھتاوا نہ ہو۔ اس معاملے کو انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ رات کے وقت اکتالیس بار بسم اللہ شریف کے ساتھ ایک تسبیح ”یَافَتَّاحُ“ کی پڑھ کر دعا کیا کریں۔

زندہ دلی

میں کالج میں پڑھتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے کسی قسم کی معاشی یا گھریلو پریشانی نہیں ہے، پھر بھی اپنے اندر خوشی محسوس نہیں کرتا۔ دل بجھا ہوا سا رہتا ہے۔ لوگ جن باتوں پر خوش ہو کر ہنستے ہیں، ان سے میرے چہرے پر مسکراہٹ تک نہیں آتی۔ ذرا سی بات ناگوار محسوس ہو تو آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ کسی کام کی کوئی امنگ یا خواہش محسوس نہیں ہوتی۔ میرے دوست مجھے مردہ دل کہتے ہیں۔ فلموں یا ڈراموں کی ہر بات مجھے بے معنی اور معمولی محسوس ہوتی ہے۔ ذرا دیر دیکھنے کے بعد اٹھ جاتا ہوں۔ **(رضوان، پشاور)**

جواب: انسان کی خوشی اور قلبی سکون کا تعلق صرف معاشی آسودگی سے نہیں ہوتا اس میں دوسرے نفسیاتی و جذباتی عوامل بھی کام کرتے ہیں۔ چند خیالات اور بعض ذہنی الجھنیں بھی در پردہ متحرک ہو کر انسان کے اندر جمود پیدا کر دیتی ہیں۔ ان کو ختم کرنے کیلئے انسان کو اپنے ماضی و حال کے تمام خیالات و احساسات کا تجزیہ کرنا چاہیے۔ کم ہی سہی، لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ بعض غذائی اجزاء کی کمی سے بھی انسانی خیالات و احساسات میں ٹھہراؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ آپ ان تمام باتوں کا جائزہ لیں۔ غذا میں ہر قسم کی سبزیاں اور شیریں پھل، کھجور وغیرہ استعمال کریں۔ نماز فجر کے بعد دور تک خالی الذہن ہو کر چلتے ہوئے دل ہی دل میں ”یَا اَللّٰہُ یَا رَحِیۡمُ“ کا ذکر پندرہ منٹ تک کیا کریں۔ شام کے وقت کوئی نہ کوئی جسمانی کھیل بھی کھیلا کریں۔ انشاء اللہ آپ کے احساسات میں تبدیلی واقع ہوگی۔

کایا پلٹ

ہمارا بھائی پہلے والدین کا فرماں بردار اور اچھی صحبت میں رہنے والا تھا۔ مذہبی اشغال پر بھی عمل پیرا تھا۔ پڑھائی کے ساتھ بعض اچھی سرگرمیوں میں بھی شرکت کرتا تھا۔ والد کا ہاتھ بھی بٹاتا تھا۔ نہ جانے کیسے اس کا اٹھنا بیٹھنا چند برے لوگوں کے ساتھ ہو گیا۔ ان کی صحبت کے اثر سے اس میں کئی برائیاں پیدا ہو گئی ہیں۔ گھر کی طرف سے لاپرواہ ہو گیا ہے اور والد صاحب کی بات پر توجہ نہیں دیتا۔ والد صاحب گھر کے واحد کفیل ہیں اور ہم متوسط طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایسے میں بھائی کو جس ذمہ داری کا مظاہرہ کرنا چاہیے وہ مفقود ہے، اسے احساس ہی نہیں ہے۔ **(شاہینہ، گجرات)**

جواب: اس تبدیلی کو محض بری صحبت کا نتیجہ نہ سمجھیں بلکہ ان عوامل پر بھی غور کریں جو بھائی کو اس راستے پر لے گئے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ماحول کی یکسانیت، ذہنی تھکن، توجہ کا کم ملنا، ضرورت سے زیادہ ذمہ داری وغیرہ میں سے کوئی بات ایسی ہو جو اسے ماحول سے فرار پر اکسا رہی ہے۔ فی الحال بھائی کو حکمت و تدبیر کے ساتھ گھر والے اپنے سے قریب کریں اور اسے اپنی توجہ سے محروم نہ کریں امکان ہے کہ وہ پھر اچھی صحبت اور ماحول کو قبول کر لے گا۔ روزانہ رات کو اس تکیے پر جو بھائی سونے کیلئے استعمال کرتا ہے، ایک بار سورۂ کوثر پڑھ کر دم کر دیا کریں۔

عزم و عمل

میں ایک طالب علم ہوں، میرے اندر عزم و عمل کی کمی واقع ہو گئی ہے۔ کوئی کام مستقل مزاجی کے ساتھ انجام نہیں دے سکتا۔ پڑھنے بیٹھتا ہوں تو کچھ ہی دیر بعد ذہن کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ یکسوئی ختم ہو جاتی ہے اور بد دل ہو کر کتاب بند کر دیتا ہوں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ دل، عزم و ہمت شوق و ولولے سے خالی ہو گیا ہے۔ **(فیضان علی، مانسہرہ)**

جواب: بعض اوقات انسان کے تحت الشعور میں بعض باتیں، بعض خیالات جمع ہو کر متحرک ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کہ انسان ان خیالات کو پوری طرح سمجھ نہیں سکتا لیکن ان خیالات کے زیر اثر اس کی قوت عمل متاثر ہوتی ہے مثلاً کسی قسم کا خوف، احساس عدم تحفظ غیر یقینی صورتحال وغیرہ۔ ان تمام باتوں کے حوالے سے اپنے خیالات کا جائزہ لیں اور ان کا ازالہ کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ رات سونے سے پہلے پوری توجہ کے ساتھ سورۂ آل عمران کی دوسری آیت دس سے پندرہ منٹ تک پڑھا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی یکسوئی کے حصول کے ساتھ ساتھ فکر کے دائرے خوشی و اطمینان قلبی سے معمور ہو جائیں گے۔

طبیعت پر کنٹرول

میری طبیعت میں سکون اور ٹھہراؤ نہیں ہے۔ بہت جلد کسی کام سے دل بھر جاتا ہے اور کوشش کے باوجود طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ کام ادھورا رہ جاتا ہے۔ ذہنی طور پر بھی یکسوئی اور دلچسپی کا فقدان ہے۔ ایک طالب علم کی حیثیت سے یہ مسئلہ اور زیادہ پریشانی کا باعث ہے۔ کوئی اسم یا آیت ایسی تجویز کریں جس کی برکت سے میری ذہنی کیفیات مثبت رخ اختیار کریں۔ **(وقاص احمد، کوئٹہ)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے مصلیٰ پر اس طرح کھڑے ہو جائیں جس طرح نماز میں کھڑے ہوتے ہیں اور ہاتھ باندھ لیں۔ نظریں سجدے کے مقام پر مرکوز رکھیں۔ زبان سے **لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ لَااِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمُھَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَکَبِّرُ** o پڑھتے رہیں پندرہ سے بیس منٹ تک پڑھنے کے بعد عمل ختم کریں اور کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے لیکن نوے دن سے زیادہ نہ کریں۔

حافظہ کیلئے

میں قرآن پاک حفظ کر رہا ہوں لیکن رفتار زیادہ نہیں ہے۔ سبق دیر سے یاد ہوتا ہے کوئی اسم پڑھنے کیلئے یا عمل ایسا بتائیں جس سے میرا ذہن تیز ہو جائے اور قرآن پاک جلد حفظ کر لوں۔ واضح کر دوں کہ پہلے میرا حافظہ بہت اچھا تھا۔ **(عمیر، رحیم یار خان)**

جواب: نماز فجر کے بعد مصلیٰ پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ آرام و سکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے بعد ازاں تین چار عدد کھجوروں پر سو بار یَارَحِیۡمُ دم کر کے کھا لیا کریں۔

ہر موسم کیلئے بہترین مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشے۔ چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چمچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پیکنگ میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے 330 گرام کی پیکنگ قیمت-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ شہد سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کیلئے ”شہد کی کرامات“ کتاب ضرور پڑھیں۔

باکمال لوگوں کے لاجواب نسخے

(اُم ابوذر، بہاولنگر)

ایک مرتبہ مجھ سے ایک بہن ملنے آئی' محسوس ہوتا تھا کہ انہیں کوئی تکلیف ہے جس کا اظہار نہیں کر رہیں' پوچھنے پر معلوم ہوا انہیں طویل عرصے سے ناف کی تکلیف کا مرض ہے۔ راقمہ نے انہیں اسی وقت وہ دوا استعمال کروائی' دوسری بار کبھی ناف کا مرض نہیں ہوا

اس سے قبل ایک بہت ہی قیمتی نسخہ حاضر خدمت کیا جو جنوری 2010ء کے شمارہ میں صفحہ نمبر 35 پر ''22 بیماریوں کیلئے لاجواب نسخہ کے عنوان سے'' لگا ہوا ہے۔ دراصل یہ نسخہ کتنی محنت سے راقمہ نے حاصل کیا اس کا قصہ کچھ یوں ہے' میرے والدین حکماء کے علاج کے قائل تھے' یوں راقمہ کو ہمیشہ ہی عادت رہی' شادی کے بعد بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ میرے ہمسفر تو حکماء کی دواؤں کو تسلیم ہی نہیں کرتے تھے۔ میرے میکے میں ایک مڈوائف بہت مشہور تھیں اور لاتعداد بیماریوں کا علاج کرتیں' دور دراز سے لوگ ان کے پاس علاج کیلئے آتے' تمام لوگوں کو وہ ایک ہی قسم کی دوا دیتی۔ راقمہ جب سسرال آتی تو ان سے کثیر مقدار میں دوا لے آتی' فاصلہ بہت تھا۔ دوا ختم ہو جاتی' میں بہت پریشان ہوتی۔ جب بھی میکے جاتی ان خاتون کے پاس جاتے ہی حاضری دیتی اور ساتھ ہی اس جادوئی اثر دوا کا تقاضا ہوتا۔ دوا اس قدر موثر تھی کہ سسرال آتی تو یہاں بھی سب لوگ استعمال کرتے یوں دوا کبھی پوری نہ ہوتی۔ نسخہ طلب کرتی تو نسخہ نہ ملتا۔ ایک مرتبہ سردی کا موسم تھا میں کراچی گئی ہوئی تھی۔ میرے بیٹے کو نمونیہ ہو گیا۔ انجکشن لگوائے لیکن نمونیہ ٹھیک نہ ہوا۔ یہ نسخہ جو تحریر کیا ہے نمونیہ ہو جاتا صرف ایک مرتبہ دوا لگا دیتی بچہ ٹھیک ہو جاتا کیونکہ دوا نہیں تھی' بچے کی حالت دن بدن خراب ہوتی جا رہی تھی۔ اسی طرح واپسی بہت مشکل سے سفر کیا۔ واپس سسرال پہنچی لیکن نمونیہ کی دوا تو میکے سے ملتی ہے' اپنے میکے گئی وہاں سے خالہ کے پاس اور پھر دوالی' جونہی دوا استعمال کی تیسرے دن بیٹا ٹھیک ہو گیا۔

ان خالہ نے اتنی التجا اور فریاد کے باوجود نسخہ نہ دیا۔ واپس سسرال آ گئی' پھر سورۃ مزمل کا 41 روز 41 مرتبہ روزانہ ورد کیا۔ یا اللہ ان کے دل میں رحم ڈال دے اور مجھے وہ نسخہ دے دے۔ وظیفہ مکمل ہونے کے کچھ ہی دنوں بعد مجھے پیغام ملا کہ خالہ بے حد بیمار ہیں' مجھے بے حد فکر ہوئی کہ کسی طرح زندگی میں یہ نسخہ مجھے مل جائے اور کبھی بھی مجھے ڈاکٹر کے پاس نہ جانا پڑے' باقی لوگ بھی مستفید ہوں۔ کسی نہ کسی طرح سسرال سے میکے گئی' آدھے گھنٹہ کے بعد میں بیمار خالہ کی مزاج پرسی کیلئے چلی گئی۔ واقعی ان کی کیفیت بہت تکلیف دہ تھی۔ پھر خالہ سے مقصد دوہرایا اور اہمیت دلائی کہ آخرت میں آپ کے درجات بلند ہوں گے۔ بیشمار مریض شفاء پائیں گے۔ آپ تو راقمہ کو بیٹی کہتی ہیں۔ میں یہ نسخہ آپ سے پیسے کمانے کیلئے نہیں لے رہی۔ خلق الٰہی کو فائدہ ہوگا۔ اس کو سینے میں ساتھ نہ لے جائیں۔ خالہ نسخہ دینے پر راضی نہ ہوئیں۔ راقمہ واپس آ گئی۔ سورۃ یٰسین پڑھی' صلوٰۃ حاجت پڑھ کے اللہ سے گڑگڑا کر دعا کی۔ پھر بڑی ہمت کی اور خالہ کے گھر چلی گئی۔ خالہ سے کہا' سوالی بن کے آپ کے در پر آئی ہوں مایوس نہ کریں۔ پھر انہوں نے نسخہ لکھوا دیا جو کہ عبقری کے حوالے پوری ایمانداری سے کر دیا۔

اپنے تجربات لکھتی ہوں' صبح کا وقت تھا کہ میرے ہمسفر کے ہاتھ میں چائے کا تھرماس تھا' اس میں کھولتی ہوئی چائے تھی' مہمانوں کیلئے کپ میں چائے ڈال رہے تھے۔ تمام چائے کپ کے بجائے سیدھے ہاتھ پر گر گئی۔ ڈرائنگ روم سے نکلے اور سیدھے کچن میں پہنچے۔ میں نے ہاتھ دیکھا' انہیں تسلی دی' سیکنڈوں کی دیر کئے بغیر فوراً تیار شدہ نسخہ ہاتھ پر اچھی طرح لگا دیا اور اوپر سے کلونجی اور باریک پسی ہوئی پتی اچھی طرح چھڑک دی۔ یقین جانیے صرف 24 گھنٹے کے بعد دونوں ہاتھ ایک جیسے تھے' نہ کہیں آبلہ' نہ جلے کا نشان' پھر دوا نہیں لگائی۔ اسی طرح راقمہ پراٹھے بنا رہی تھی اتفاق سے پراٹھا توا ہاتھ سے چھوٹ کے نیچے گرا اور راقمہ کا پورا ہاتھ خالی توے پہ تھا۔ تو اسی طرح یہ نسخہ استعمال کیا۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ یہ نسخہ استعمال کرتے ہی جلن نہیں ہوئی اور 24 گھنٹے بعد ہاتھ ٹھیک ہو چکا تھا۔ ایک مرتبہ میرے پاس کچھ خواتین ملنے کیلئے آئیں ان بہنوں میں ایک بہن ایسی تھیں محسوس ہوتا تھا کہ انہیں کوئی تکلیف ہے۔ جس کا اظہار نہیں کر رہیں' راقمہ نے ان سے پوچھا' معلوم ہوا' انہیں طویل عرصے سے ناف کی تکلیف کا مرض ہے۔ راقمہ نے انہیں اسی وقت وہ دوا استعمال کروائی۔ الحمدللہ اس کے تین ماہ بعد میری ان سے ملاقات ہوئی' انہوں نے بتایا اس نسخہ کو استعمال کیا دوسری بار کبھی ناف کا مرض نہیں ہوا۔ ایک مزدور کام کر رہا تھا' ساتھ میں اس کا بچہ تھا' وہ سیڑھیوں سے گر گیا۔ ہڈی میں کافی چوٹ آ گئی۔ راقمہ نے تیار شدہ نسخہ دیا اور تاکید کی کہ اس کی مالش کر کر کے گرم پٹی باندھ دیں۔ ایک ہفتے کی مالش سے بچہ ٹھیک ہو چکا تھا۔ اسی لئے نسخہ دیتے ہوئے خالہ نے کہا تھا نسخہ کیا دے رہی ہوں سونے کی کان دے رہی ہوں اور واقعی یہ نسخہ سونے کی کان ہے۔ میری تو لاکھوں روپے کی بچت ہوئی۔

جن خاتون نے نسخہ دیا تھا انہوں نے راقمہ کو ایک راز بھی دیا تھا وہ راز لکھ رہی ہوں۔ جو اس خاتون نے اس حالت میں دیا کہ اس کی سانسیں اکھڑ رہی تھیں وہ نسخہ یہ ہے، اگر بچہ پیدائش سے قبل فوت ہو جائے تو اس کی پیدائش ناممکن ہوتی ہے۔ اس کا آسان نسخہ ہے' جس خاتون کے بچہ مردہ ہے اور وہ سخت تکلیف میں ہیں تو انہی کے بالوں کو ان کے منہ میں دے دیں۔ انہیں ایک دم بالوں کی وجہ سے ابکائی آئے گی اور بچہ باہر آ جائے گا۔ اگر کسی کو آنول کی تکلیف ہو' بچہ پیدا ہو گیا ہے' آنول کا مسئلہ ہے تو بھی بالوں کو منہ میں دے دیں۔ آنول باہر آ جائے گی۔ مریضہ ٹھیک ہو جائے گی۔ یہ نسخے مڈوائف کے بنائے ہوئے ہیں۔ وہ بھی آخری لمحات میں بتائے۔ یقیناً بہت قیمتی ہیں۔ ایک خاتون آنول کی تکلیف میں مبتلا تھی تو یہ نسخہ انہیں بتایا تھا' ان کی مڈوائف نے فوراً عمل کیا اور واقعی ایسا ہی ہوا' ایک بڑی ابکائی آئی اور بچہ آنول فوراً باہر آ گئی' بغیر دوا علاج کے صرف بالوں کا علاج کیا تھا۔

انمول موتی

ان تینوں کی اطاعت کریں	اللہ رسول، باشرح حاکم
ان تینوں کا احترام کریں	والدین، علماء کرام، استاد
ان تینوں سے پرہیز کریں	شرک، بدعت، نفاق
ان تینوں کو پاک رکھیں	جسم، لباس، روح
ان تینوں سے پرہیز کریں	زیادہ کھانا، سونا، بولنا
ان تینوں کو قابو میں رکھیں	نفس، شیطان، بیوی
ان تینوں کیلئے تیار رہیں	موت، جہاد، مظلوم کی مدد
ان تینوں میں دیر نہ کریں	نماز، جنازہ کی تدفین، بالغ عورت کا نکاح
ان تینوں کو جائز استعمال کریں	نگاہ، زبان، ہاتھ
ان تینوں کو ٹھیک رکھیں	بول، تول، قول
ان تینوں میں اپنے آپ کو مشغول رکھیں	تلاوت، ذکر، خدمت

(ڈاکٹر محمد جہانگیر کھوکھر' جھنگ)

یرقان کیلئے: پہلے سورۃ الفاتحہ ایک بار پھر سورۃ الحشر 7 دفعہ اور پھر ایک بار سورۃ القریش پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس وقت تک پلائیں جب تک فائدہ نہ ہو۔

سینے کا راز انوکھی بیماریوں کے لئے

وہ میرے پڑوسی ڈاک خانے میں اپنا کام بھول گئے اور مجھے بڑی بی کی ہمدردی اور خیر خواہی کی کہانی سنانے لگے پھر بولے آپی نے وہ کھانا شروع کیا واقعی پہلی خوراک سے صحت کے آثار ملے اور صرف چند دنوں میں حالت بہتر ہونا شروع ہوگئی اور اب آپی بالکل تندرست ہے۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دماغی کمزوری، نظر کی کمزوری الرجی دائمی نزلہ سوزش اعصابی کمزوری کا اکسیر بے خطا لاجواب ٹوٹکہ ہے سارے گھر میں افراتفری‘ بے چینی اور پریشانی تھی رات کے اڑھائی بجے کا وقت تھا چونکہ پڑوس تھا اور وقفے وقفے سے دھماکے کی آوازیں آتیں میں پریشان حال اٹھ بیٹھا اے اللہ! یہ کیا ہوا دروازہ کھٹکھٹایا ان کا بڑا بیٹا باہر آیا خیریت پوچھی تو کہنے لگے کہ آپی یعنی بڑی باجی کو چھینکوں کا دورہ پڑا ہوا ہے پہلے تو اکثر صبح اٹھتے ہوئے ہوتا تھا لیکن اب رات دن کسی بھی وقت شروع ہوجاتی ہیں چھینک اتنی زوردار ہوتی ہے کہ ایسے محسوس ہوتا ہے کہ شاید کوئی دھماکہ ہوا ہو اور آپی کا جسم نڈھال نبض میں جان نہیں لیکن چھینکیں رکنے کا نام نہیں لیتیں میں جب اندر گیا تو وہ نڈھال پریشان بالکل لاغر بستر پر پیٹھ پیچھے تکیے رکھے نیم دراز تھیں اور وقفے وقفے سے چھینکیں اور ناک سے مسلسل پانی بہتا جارہا تھا اور ٹشو کا ساتھ ڈھیر لگا ہوا تھا کہ ڈبوں کے ڈبے ختم ہوجاتے ہیں۔ بے بسی کے عالم میں ان سے علاج کا پوچھا کہ اس کا کوئی علاج کیا؟ کہنے لگے سالہا سال سے علاج کر رہے ہیں۔ اینٹی الرجی ادویات کھانے سے وقتی فائدہ ہوتا ہے اب تو اس سے فائدہ ہونا بھی ختم ہوگیا ہے۔ ابھی کچھ دیر قبل اینٹی الرجی ادویات دی ہیں لیکن اب تو ادویات نے بھی اثر کرنا چھوڑ دیا ہے ان کی والدہ بھی بیمار تھیں اور احوال بیان کر رہی تھیں گھر کے تمام افراد غیر مطمئن اور پریشان تھے کسی کو آپی کی حالت دیکھ کر نیند نہیں آرہی تھی۔ میں چونکہ اس شعبے کا آدمی نہیں تھا کسی کمپنی میں ملازمت کرتا ہوں مایوس پریشان گھر آگیا اہلیہ نے پوچھا تو اسے بھی احوال بتادیئے۔

یہ معاملہ روزانہ یا بعض اوقات کچھ وقفے کے بعد ہوتا ہی رہتا تھا۔ ان کے گھر ہلچل اور شور ایک معمول بن گیا تھا کبھی پتہ چلتا کہ علاج کیلئے فلاں جگہ لے گئے کبھی کسی ڈاکٹر کے پاس‘ کبھی ویکسین لگوائی نامعلوم کیا کیا علاج کیے اور کون کونسے پاپڑ بیلے۔ ہمارے مالک نے مکان خالی کرا لیا ہم وہاں سے اٹھ کر اس علاقے سے دور کہیں اور منتقل ہوگئے وہ واقعہ بھول گئے اور بات بھی۔ ایک دن میں ڈاک خانے میں ایک پارسل کرانے گیا تو آپی کا بھائی مل گیا سالوں اسی گلی اور اسی گھر کے قریب رہے کہ تعارف تو تھا ہی محبت سے ملا تو میں نے آپی کی صحت کا سوال کیا کہنے لگا بالکل تندرست ہوگئی لیکن کسی دوا سے نہیں بلکہ ایک غیر یقینی ٹوٹکے سے میری جستجو میں اضافہ ہوگیا اور پوچھ بیٹھا غیر یقینی ٹوٹکہ کیا ہے؟ کہنے لگے کہ آپ کے جانے کے بعد اسی مکان میں نئے کرایہ دار آئے وہ دراصل کراچی کے تھے ان کا بیٹا، بہو اور بچے ان کے ساتھ تھے اور گورنمنٹ ملازمت کی وجہ سے ان کا تبادلہ یہاں ہوگیا تھا۔ بوڑھی اماں میں اپنائیت اور ہمدردی تھی اس نے چھینکوں کا طوفان سنا آپی کو دیکھا اور دعا دیتی ہوئی چلی گئی تیسرے دن ایک دوا بنا کر لائیں کہنے لگی میں دراصل سہارن پور کی رہنے والی ہوں۔ اپنے مکان کا نیچے کا حصہ کرایہ پر دیا ہوا تھا جب پاکستان بنا اس وقت میں جوان تھی۔ اس مکان میں ایک سکھ حکیم رہتا تھا اس کے پاس ہر قسم کے مریض آتے تھے میری والدہ مرحومہ کو یہ مرض تھا سکھ حکیم نے یہ ادویات بتائیں ہم نے بنا کر والدہ کو استعمال کرایا موت تک پھر والدہ کو کبھی یہ تکلیف نہ ہوئی اس کے علاوہ گھر میں بچوں اور بڑوں کو ذہانت، حافظے اور دماغی طاقت، عینک اتارنے، نگاہ، یادداشت کو تیز کرنے کیلئے بھی اپنی مثال آپ ہے۔ میں خود بازار گئی پنساری کی دکان سے یہ چیزیں لائی خود کوٹا بنایا لہٰذا آپ استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ بیٹی تندرست ہوگی۔

وہ میرے پڑوسی ڈاک خانے میں اپنا کام بھول گئے اور مجھے بڑی بی کی ہمدردی اور خیر خواہی کی کہانی سنانے لگے پھر بولے آپی نے وہ کھانا شروع کیا واقعی پہلی خوراک سے صحت کے آثار ملے اور صرف چند دنوں میں حالت بہتر، بلکہ بہترین ہونا شروع ہوگئی اور اب آپی بالکل تندرست ہے۔ انہوں نے یہ بات ختم کی مجھے جلدی تھی لیکن میں نے وہ اجزاء اور بنانے کی ترکیب سمجھ لی اور ان سے اجازت چاہی۔

قارئین! یہ سچی داستان مجھے ایک صاحب نے سنائی جو من و عن آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں پھر یہ سچا نسخہ میں نے لوگوں کو دینا شروع کر دیا۔ بے شمار لوگوں کو بتایا جس نے بھی استعمال کیا تعریف کی اور ہر شخص نے کئی دوسروں کو بتایا۔ اب تک اس کے جو فوائد تجربے میں آئے ہیں وہ قارئین کی نظر ہیں۔ دماغی کمزوری‘ یادداشت کی کمی، اعصابی کمزوری، پٹھوں کی کمزوری، شوگر کے مریضوں کیلئے لاجواب تحفہ‘ خاص کمزوری کیلئے اکسیر، خواتین کی لیکوریا، کمر درد، جسم درد کیلئے بہترین۔ چھینکوں کیلئے‘ الرجی، نزلہ، زکام، ناک بہنے کیلئے خوب آزمودہ۔ نگاہ کی طاقت کیلئے عینک توڑ، آپ بھی بنائیں اور آئندہ اپنے تجربات چاہے وہ آپ کی نظر میں معمولی کیوں نہ ہوں کاغذ لیں اور لکھنے بیٹھ جائیں بے ربط لکھیں روحانی ہوں یا طبی لیکن ضرور لکھیں شاید آپ کی وجہ سے کسی کا بھلا ہوجائے اور آپ کیلئے ایک مختصر چیز صدقہ جاریہ بن جائے۔

اب آپ وہ مخلصانہ نسخہ نوٹ فرمائیں!

ھوالشافی: خشخاش ایک پاؤ، چنے کی دال دھو کر خشک کی ہوئی ایک پاؤ، گری یعنی ناریل خشک جسے کھوپرا بھی کہتے ہیں ایک پاؤ اسے بھی دھو کر خشک کرلیں، اگر صاف ہو تو دھوئیں نہیں ورنہ کوٹی نہیں جائے گی۔ سب کو باریک کرکے ایک پاؤ دیسی گھی سے کڑاہی میں ہلکا براؤن کرلیں۔ فالتو گھی نکال لیں 2 چمچ بڑے نیم گرم دودھ کے ہمراہ سوتے وقت چند ہفتے۔

خدمت سے دل کی کیفیت

ہمارا افریقہ میں تقریباً 15 ساتھیوں پر مشتمل قافلہ گیا پورا دن سفر کیا رات کو 1 بجے کے قریب ہم ایک مسجد میں آرام کیلئے ٹھہرے تو ساتھیوں نے بستر وغیرہ ڈال لیا اور سو گئے۔ میں نے اللہ کے فضل و کرم سے ذکر لفظ اللہ شروع کیا توجہ کے ساتھ کچھ ہی دیر بعد دل کے اندر ایسی لذت اور حلاوت محسوس کی جو میں نے زندگی میں پہلے کبھی نہیں محسوس کی‘ دل میں لذت ہی لذت آرہی تھی اس کے بعد جب بھی میں کوئی ذکر کروں توجہ کے ساتھ کچھ دیر بعد وہ کیفیت ہوجاتی ہیں۔ الحمد للہ۔ پھر صبح اشراق کے بعد میں نے نفل نماز پڑھنا شروع کیا تو نماز میں اللہ کا دھیان اور ایسی لذت کہ لکھ نہیں سکتا۔ نہ معلوم میں وہ نماز کب ختم کرتا لیکن امیر صاحب نے آواز دی کہ جلدی کرو کام سے جانا ہے۔ الحمدللہ ذکر کی لذت تو برقرار ہے لیکن نماز میں وہ لذت پھر نہیں دیکھی۔ ایک دن میں نے جماعت میں ساتھیوں کے جوتے کیچڑ وغیرہ سے صاف کئے‘ ساتھی سارے سو رہے تھے۔ اس خدمت میں بھی ایسی لذت تھی جو ذکر میں تھی۔ یہ واقعہ 2004ء کا ہے۔ یہ جو لفظ اللہ کا میں نے ذکر کیا ہے اس کو دل میں پڑھنا ہے‘ زبان سے نہیں۔ زبان ہلنی نہیں چاہیے۔ **(ابن عبداللہ، لاہور)**

جلے ہوئے حصہ کی جلن کیلئے: جسم کے جلے ہوئے حصے پر پیاز کے عرق میں نمک ملا کر لگا لیجیے انشاء اللہ بہت جلد آرام آجائے گا

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ کی بیٹی کے مسئلے کا حل شادی نہیں ہے' نہ ہی ایسے لڑکے کی تلاش ضروری ہے جو اس کے دماغ پر مسلط ہوگیا ہے یا جس سے وہ باتیں کرتی ہے۔ دراصل یہ اس کا تصور ہے اور اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ یہ لڑکی کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے۔ اس کا سبب ذہنی عارضہ شیزوفرینیا ہے

خیالوں میں گم ہے

میری ایک ہی بیٹی ہے' وہ بھی خیالوں میں کسی کی ہو چکی ہے۔ ایک خوبصورت لڑکے کا ذکر کرتی ہے جس کے کمر تک لمبے بال ہیں۔ وہ اس سے پہلے اکیلے میں باتیں کرتی تھی' اب اسے لوگوں کی موجودگی تک کا احساس نہیں ہوتا۔ ہر شام اچھی طرح تیار ہوتی ہے جیسے کسی شادی میں جا رہی ہے اور پھر گھر سے باہر جانا چاہتی ہے۔ میں گھر لاک کر کے رکھتی ہوں کہ بنی سنوری اکیلی لڑکی ادھر ادھر بھٹک نہ جائے۔ پہلے مجھے اندازہ نہیں تھا مگر اب بہت پریشان ہوں کہ آخر اسے کیا ہوگیا ہے۔ بیوہ ہوں اور کیا کم مسائل ہیں کہ بیٹی بھی مشکلات میں اضافے کا سبب بن رہی ہے۔ میں نے رشتے کروانے والی عورتوں سے رابطہ کیا کہ اس طرح کے کسی لڑکے کا رشتہ لائیں' وہ بھی کامیاب نہ ہوئیں۔ رشتہ داروں میں ذکر کیا' سب سنتے ہیں اور ہنس کر اڑا دیتے ہیں۔ **(انیسہ بیگم، فیصل آباد)**

مشورہ:۔ آپ کی بیٹی کے مسئلے کا حل شادی نہیں ہے' نہ ہی ایسے لڑکے کی تلاش ضروری ہے جو اس کے دماغ پر مسلط ہوگیا ہے یا جس سے وہ باتیں کرتی ہے۔ دراصل یہ اس کا تصور ہے اور اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ یہ لڑکی کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے۔ اس کا سبب ذہنی عارضہ شیزوفرینیا ہوتی ہیں۔ اس مرض میں انسان کا دماغ ان چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے' جو دوسروں کو نظر نہیں آتیں اور ایسے لوگوں سے ملنے اور گفتگو کرنے میں مصروف رہتا ہے جو لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہوتے ہیں۔ یعنی ان کی کوئی اصل حقیقت ہی نہیں ہوتی۔ ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ اپنی ہی دنیا میں مگن نظر آتے ہیں۔ بدقسمتی سے یہ مرض نوجوانی میں ہوتا ہے تو اکثر لوگ اس کا علاج شادی کو سمجھتے ہیں جبکہ اس طرح اور زیادہ مسائل کا سامنا ہوتا ہے اور اکثر ذہنی مریضوں کی شادیاں ناکام ہو جاتی ہیں۔ آپ بیٹی کو کسی اچھی ماہر نفسیات یا سائیکاٹرسٹ کو دکھا سکتی ہیں۔

پہلے سے بھی بہتر

میں پہلے بہت خوش اخلاق تھی' اب مزاج میں کافی تبدیلی آگئی ہے۔ دل و دماغ پر اداسی چھائی رہتی ہے۔ بداخلاق ہونے کے ساتھ چھوٹی چھوٹی باتوں کو پکڑ لیتی ہوں۔ ذہن منتشر رہتا ہے۔ نماز اور تلاوت میں بھی یہی حال ہے۔ ایک سال قبل کچھ گھریلو پریشانیاں تھیں' سخت صدمہ پہنچا تھا۔ بہت بیمار ہوئی تھی تب ماہر نفسیات کے پاس جانا پڑا تھا۔ چار ماہ علاج ہوا' طبیعت میں کافی بہتری آگئی تھی۔ اب رشتہ دار قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔ پہلے ہر ایک پر اعتماد کر لیتی تھی۔ اب کوئی دوست اور مخلص نظر نہیں آتا۔ منہ پھٹ ہوگئی ہوں' کسی کی بات برداشت نہیں کرتی' غصہ نہ نکالوں تو طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں تکلیف ہونے لگتی ہے' کبھی سر میں درد ہو جاتا ہے' نیند نہیں آتی' بے چینی رہتی ہے۔ **(شاہدہ' ملتان)**

مشورہ:۔ ایک سال قبل آپ نے نفسیاتی علاج کروایا' چند ماہ بعد چھوڑ دیا۔ خط سے یہی ظاہر ہو رہا ہے کہ آپ کو مزید علاج کی ضرورت ہے۔ ذہنی امراض کا علاج زیادہ عرصے تک جاری رہتا ہے۔ دواؤں کے استعمال سے ابتدا ہی میں بہتری آجائے تو یہ سوچ کر کہ اب طبیعت ٹھیک ہے' علاج ترک نہیں کرنا چاہئے بلکہ طبیعت اور مزاج میں خاطر خواہ بہتری کے باوجود دوائیں جاری رکھی جاتی ہیں اور اپنے معالج کی ہدایت پر ہی ان میں کمی وبیشی یا انہیں روکا جاتا ہے۔ یہ بہت ہی حوصلہ افزا صورتحال ہے کہ آپ کو اپنی ذہنی کیفیت کے بارے میں آگہی ہے۔ آپکی ذہنی کیفیت پہلے سے بھی زیادہ بہتر ہو سکتی ہے۔ انہی ماہر نفسیات سے رابطہ کر لیں جن سے پہلے علاج کروایا تھا۔

ایک خیال رہتا ہے

میری عمر 20 سال ہے۔ انٹر کیا ہے' پہلے ہمارے حالات بہت اچھے تھے۔ والد صاحب نے ہمیشہ مجھ سے پڑھنے کیلئے کہا۔ کوئی ہنر وغیرہ نہیں سکھایا۔ اب حالات خراب ہیں۔ مجھے کوئی کام نہیں آتا۔ والدہ مجھ سے شادی کے بارے میں پوچھتی ہیں تو حالات کو دیکھ کر انکار کر دیتا ہوں کہ جب تک اچھا سا کاروبار نہیں کر لیتا' شادی نہیں کروں گا۔ والد کہتے ہیں کہ تعلیم جاری رکھو' اخراجات میں دیکھ لوں گا مگر مجھے معلوم ہے کہ ایسا مشکل ہے۔ میرے ذہن میں ایک خیال گھومتا ہے کہ میری شادی ہو جائے' ایک گھر ہو' اچھا کاروبار ہو' خوشی کی زندگی بسر کر رہا ہوں۔ **(محمد عرفان، میرپور خاص)**

مشورہ:۔ حالات کو دیکھتے ہوئے آپ شادی سے انکار کر رہے ہیں لیکن ذہن میں شادی سے متعلق خیالات آ رہے ہیں' تو یہ فطری سی بات ہے۔ آپ کی عمر میں لڑکے اس طرح سوچ سکتے ہیں۔ یہ سوچنا کوئی بری بات نہیں لیکن فی الحال شادی سے انکار کرنا بھی عقلمندی ہے۔ ہنر سیکھنے کی بات ہے تو غور کریں' آپ کیا کام بہتر کر سکتے ہیں اور وہ سیکھنا شروع کر دیں۔ ابتدا میں محنت زیادہ ہوگی' معاوضہ کم ملے گا لیکن جب آپ کام سیکھ جائیں گے تو سہولتیں حاصل ہونے لگیں گی۔ اس دوران تعلیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں۔ دنیا میں ترقی کی منزل پا لینے والے لوگوں کی ابتدائی زندگی پر نگاہ ڈالی جائے تو اکثر کو نا گزیر حالات کا سامنا رہا ہے۔ آپ کو پھر حوصلہ دینے والے والدین ہیں۔ آپ کیلئے اپنی زندگی کو کامیاب بنانا زیادہ مشکل نہیں۔

ذرا سی بات پر

مجھے کسی بھی طرح ذہنی سکون نہیں ملتا۔ گھر میں والدین یا بڑے بھائی تھوڑا سا ڈانٹ دیں تو بہت مایوس ہو جاتا ہوں۔ جینے کی تمنا ہی ختم ہو جاتی ہے۔ ذرا سی بات پر بہت تکلیف ہوتی ہے۔ **(محمد مبین' گوجر خان)**

مشورہ:۔ تھوڑی سی ڈانٹ پڑنے پر گہری مایوسی اس قدر کہ جینے کی تمنا ہی ختم ہو جائے' ٹھیک نہیں ہے۔ اپنی اصلاح کریں اور رویہ بہتر کریں۔ لیکن اگر اس طرح ڈانٹ پڑے کہ عزت نفس مجروح ہو تو گہری مایوسی ہو سکتی ہے۔ یہی بات جو ڈانٹ کر کہی جاتی ہے اگر آرام اور سہولت کے ساتھ دوستانہ ماحول میں کہی جائے تو کہیں زیادہ پر اثر اور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے۔ اگر یہ خط آپ کے والد یا بھائی لکھتے تو انہیں یہی مشورہ دیا جاتا لیکن مسئلہ آپ بیان کر رہے ہیں تو آپ کو ہم یہی سمجھائیں گے کہ ان کی ڈانٹ سے نصیحت قبول کرتے ہوئے آئندہ شکایت کا موقع نہ دیں اور اگر وہ زیادہ ڈانٹیں تو ان سے نرمی سے بات کرنے کی درخواست کریں لیکن اپنے اندر جینے کی امنگ ہمیشہ بیدار رکھیں۔

نانا جان مرحوم کے بتائے ہوئے وظائف

الطاف حسین، بہاولنگر

یہ وہ اسم ہے جسے سائنسی طور پر لیبارٹری میں کوئی تجربہ کررہے ہیں جوبھی ہم دوعنصر ملاتے ہیں اورتیسری چیز بنتی ہےاور اگراس کے ساتھ ایسا عنصر ملالیں جوعمل انگریزی کا کام کرتا ہے تو اس کی افادیت اور تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

کسی بھی مقصد یا پریشانی کیلئے

حَسۡبُنَا اللّٰہَ وَ نِعۡمَ الۡوَکِیۡلُ نِعۡمَ الۡمَوۡلیٰ وَ نِعۡمَ النَّصِیۡرُ

300 بار یا 500 بار یعنی تین یا پانچ تسبیح صبح یا نماز عشاء کے بعد پڑھیں پھر اپنے مقصد کی دعا کریں۔ اول و آخر درود شریف 3 یا 7 بار پڑھ لیں۔

کسی بھی مشکل کیلئے

یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ لَااِلٰہَ اِلَّا اَنۡتَ سُبۡحَانَکَ اِنِّی کُنۡتُ مِنَ الظَّالِمِیۡنَ

کم ازکم تین تسبیح اول و آخر درود شریف طاق مرتبہ نماز فجر یا نماز عشاء کے بعد پڑھیں پھر اپنے مقصد کی دعا کریں۔

اولاد کی شادی و منگنی کیلئے

یہ عمل مجھے مولانا محمد ابراہیم جو کہ حیات ہیں انہوں نے بتایا تھا اور میں نے کیا ہے شادی بھی ہوگئی اور چار بیٹے بھی ہیں۔

رَبِّ لَاتَذَرۡنِی فَرۡدًا وَّ اَنۡتَ خَیۡرُ الۡوَارِثِیۡنَ

شادی کی خواہش کیلئے یہ میرا اپنا ذاتی تجربہ ہے' بلاتعداد چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے غرض کوئی بھی کام کرتے پڑھتے رہیں۔ درود شریف بیچ میں پڑھتے رہیں۔ اور اسی طرح اولاد نرینہ کیلئے پڑھیں اس کے علاوہ خاص تعداد میں صبح یا عشاء کے بعد تین تسبیح کریں اور بلاتعداد پڑھیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ مقصد برآئیگا پاک ذات نے میرا کام کردیا تھا۔

پیچیدہ امراض کیلئے

یَـاحَـیُّ یَـا قَیُّوۡمُ:۔ صبح کی نماز کی سنتوں کے بعد تین تسبیح کریں بعد میں فرض ادا کریں۔ بیماری کیلئے یا کسی پریشانی کیلئے آپ اسے صبح کی نماز کے بعد بھی کر سکتے ہیں اور اس کو آپ روزانہ معمول بنالیں باقی بغیر کسی بھی وقت کے چلتے پھرتے اپنا کام کرتے ہوئے بھی پڑھتے رہیں یہ وہ اسم ہے جیسے سائنسی طور پر لیبارٹری میں کوئی تجربہ کررہے ہیں جوبھی ہم دوعنصر ملاتے ہیں اور تیسری چیز بنتی ہے اور اگر اس کے ساتھ ایسا عنصر ملالیں جوعمل اکسیر کا کام کرتا ہے تو اس کی افادیت اور تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ کے 99 ناموں میں سے یہ اسم اپنی افادیت رکھتا ہے۔ اکیلا تو اکیلا اگر کسی دوسری آیت کیساتھ ملا کر پڑھیں گے تو اس کی تاثیر وافادیت کئی گنا زیادہ ہوجائیگی۔ یہ عمل بھی نانا جان کی طرف سے ملا تھا۔

بغض وعداوت کے خاتمہ کیلئے

یہ عمل مجھے مولوی نذیر احمد کندن کی کبیر والا نے بتایا تھا

یَااَرۡحَمَ الرَّاحِمِیۡنَ

جو آپ سے منہ پھیرتے ہوں یا بغض وعداوت رکھتے ہوں بلاتے نہ ہوں اسے آپ کم ازکم صبح ایک تسبیح اور چلتے پھرتے بلاتعداد پڑھتے رہیں اور اول و آخر درود شریف کم ازکم تین مرتبہ پڑھیں۔ جو دشمنی رکھتے ہیں' سلام لینا پسند نہ کرتے ہوں وہ دوست بن جاتے ہیں یہ بھی میرے ذاتی تجربہ میں آیا ہے۔

کسی مشکل پریشانی کیلئے

یہ عمل میں کامل یقین سے کرتا ہوں:

یَااَللّٰہُ یَارَحۡمٰنُ یَارَحِیۡمُ

کسی مشکل پریشانی کیلئے کریں نماز فجر کے بعد نماز عشاء کے بعد تین تسبیح اور یہ تعداد شادی وغیرہ کیلئے ہے رکاوٹ ہو یا کہیں رشتہ نہیں ہورہا ہے اس کے متعلق آپ کے رسالے میں جوبھی لکھا گیا ہے صحیح ہے یہ عمل میں مختلف کتابوں میں بھی دیکھا ہے۔ ☆ مزید یہ کہ اگر کسی خاص مقصد کیلئے اس کو بروز جمعہ نماز عصر کے بعد مغرب تک پڑھتے رہیں اول و آخر گیارہ بار درود شریف پڑھیں اپنے مقصد کی دعا کریں وہیں مصلےٰ پر بیٹھے رہیں اور مغرب کی نماز ادا کرکے اٹھیں۔ مجھے اپنی ریٹائرمنٹ کا کام تھا تو جس دن میں دو انمول خزانے تین بار اور عمل نمبر 1-4 کرتا اس دن کام ہو جاتا تھا اور کسی دن نہ عمل ہوتا تو خالی آجاتا۔ ان اعمال میں یہ تجربہ ضرور ہوا ہے۔

کراچی میں عبقری اور ادویات ملنے کا پتہ

عبقری اکیڈمی نزد طلحہ/ الاقلین کافی ہاؤس دکان نمبر 4 پلاٹ نمبر RB-10/23 گراؤنڈ فلور اُردو سنٹر پلازہ اُردو بازار کراچی

فون نمبر 0301-2485447/0300-3218560

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر' جھنگ۔ محمد عمران ذکریا' ڈیرہ اسماعیل خان۔ رحمت علی شاہ' پشاور۔ محمد سعد' ڈیرہ اسماعیل خان۔ فضل' صوابی۔ عبدالحکیم' خانیوال۔ مصطفیٰ کمال' پشاور۔ محمد فاروق اعظم' حاصل پور۔ حبیب الرحمٰن' فیصل آباد۔ اختر علی' اٹک۔ لقمان سمیع' ملتان۔ عبدالواحد سجاد' راولپنڈی۔ فہیم اعظم' ڈیرہ اسماعیل خان۔ قاضی یعقوب باغ' حاجی دلاور' مردان۔ ادیب' چکوال۔ عثمان احمد' اسلام آباد۔ ڈاکٹر اکرم' صادق آباد۔ عظمیٰ مزمل' تاندلیانوالہ۔ پروفیسر صدیق مان' سیماب' بٹگرام۔ عبدالرحمٰن اچکزئی' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد جاوید افضل' چکوال۔ محمد طارق' ملتان۔ عمران' اٹک۔ محمد اسحاق' مالاکنڈ۔ راشد ضیاء شاہ' خانیوال۔ ولی محمد' کوئٹہ۔ شاکر لطیف' راولپنڈی۔ زینب عرفان' محمد امین' گجرات۔ سید اختر علی' اٹک۔ لبنیٰ پروین' ڈی جی خان۔ محمد عارف' ایبٹ آباد۔ شبانہ ابراہیم' گوجرانوالہ۔ شاہ رحمٰن' پشاور۔ انور علی خان' بنوں۔ فاطمہ تنویر' لاہور۔ بشیر احمد' تربت۔ محمد آصف عزیز' حاجی یار محمود' کوئٹہ۔ صاعقہ' لاہور۔ مولوی محمد عاصم' لاہور۔ مسز اجمل' مسز ناصر' شازیہ نورین' لاہور۔ روبی نیازی' بھکر۔ محمد افتخار' چکوال۔ اجمل نیازی' خالد رشید رانا' محمد جاوید سید' انیس گل' عتیق الرحمٰن' کراچی۔ راحت فاطمہ' مظفر گڑھ۔ عرفان لیاقت' فورٹ عباس۔ محمد اکمل' فاروق ریحان' سرگودھا۔ تنویر حسین' ملتان۔ محمد یوسف' ملکوال۔ رابعہ امام' کراچی۔ روبینہ نسیم' لاہور۔ آفتاب عالم' رحیم یار خان' حمیرا انور' واہ کینٹ۔ روبینہ خان' میجر شاہد نعیم' محمد اکبر مغل' میانوالی۔ صائمہ صدیقی' رحیم یار خان۔ ایوب خان' ہنگو۔ عبدالحمید قریشی' راولپنڈی۔ اشفاق احمد' وہاڑی۔ عبدالغفار' اسلام آباد۔ سہیل' لیہ۔ محمد فیروز' گجرات۔ حکیم محمد عرفان' ہری پور۔ محمد عمر دراز' بہاولپور۔ محمد صادق' محمد عدیل' محمد آصف' مظفر گڑھ۔ فاروق سید' فیصل آباد۔ جان اللہ' بنوں۔ طفیل انور بابر' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد اقبال' پشاور۔ اکرام اللہ' چترال۔

حج کیلئے: اگر کوئی حج پر جانا چاہتا ہو' کوئی وسیلہ جانے کا نہ ہو تو کثرت سے (سورۃ النور آیت 35) کا ورد کریں، اس وقت تک جب تک امید کی کرن نہ مل جائے۔

بچوں کا صفحہ

دیانتداری کا انوکھا انعام

(محمد ندیم قلندر، مظفر گڑھ)

تصور ہی تصور میں ابا جی کا علاج مہنگے ترین ہسپتال میں ہو رہا ہوتا یا پھر میری انگلیاں کمپیوٹر کے کی بورڈ پر ناچ رہی ہوتیں۔ وہ کمپیوٹر جسے خریدنے کیلئے ہمارے گھریلو حالات اجازت نہ دیتے۔ غرض ان سے بھی زیادہ حسین سپنوں میں کھوتے کھوتے میں نیند کی وادی میں چلا گیا۔

وہ دسمبر کی سرد رات تھی۔ باہر ہو کا عالم تھا۔ ویسے تو جاڑے کی شامیں بہت خاموش اور لمبی لمبی ہوتی ہیں۔ ایسے موسم میں لحاف میں دبک کے کوئی ناول یا افسانہ پڑھنا میرا دلچسپ مشغلہ تھا۔ مگر آج کی رات میں ان تمام باتوں سے بے نیاز دل لگا کر پڑھنے کی ناکام کوشش کر رہا تھا۔ کل میرا دسمبر کا انگلش ٹیسٹ تھا۔ ابھی چند دن قبل ابا جان کی بیماری کی وجہ سے میں پوری طرح ٹیسٹ کی تیاری پر توجہ نہ دے پایا تھا۔ آج میری کوشش تھی کہ کسی نہ کسی طرح پوری کتاب کی ایک بار دہرائی کر لوں۔ مگر گوری گوری رنگ اور گہری نیلی آنکھوں والی بلی جسے میں پیار سے مانو بلاتا ہوں۔ وہ مجھے تنگ کرنے کے موڈ میں تھی۔ اس کے تھوڑے سے کھٹکے سے میرا دل دھڑک اٹھتا۔ ہم چند ہفتے قبل اس کرائے کے گھر میں شفٹ ہوئے تھے اور میں تو ہوں بھی سدا کا ڈرپوک۔ ساڑھے گیارہ بجے نیند مجھ پر غالب آنے لگی، تو میں نے تپائی پر رکھے تھرماس سے چائے نکالی اور مزے لے کر اس کی چسکیاں لینے لگا۔ مانو نے یوں مجھے فارغ دیکھا تو، اس کی شوخیوں میں اضافہ ہوگیا۔ میں نے سوچا، یہ تو بار بار میری پڑھائی میں رخنہ ڈالے جا رہی ہے، کیوں نہ اسے مصروف کردوں۔ چائے ختم کر کے میں اٹھا اور جا کر صحن کے پچھواڑے والے لان کی جانب کھڑکی کھول دی۔

چودھویں رات کے چاند کے سنگ مدہم روشنی میں نیم اور جامن کے درخت بہت بھلے لگ رہے تھے۔ کچھ دیر تک میں اس ٹھنڈے ٹھنڈے موسم میں کھویا رہا۔ ہوش آنے پر میں نے ربڑ کی گیند اٹھا کر صحن میں اگی بڑی بڑی جاڑیوں کی جانب پھینکی اور سیٹی بجا کے مانو کو اسے اٹھانے کا اشارہ دیا۔ مانو اچھلتی کودتی تیزی سے کھڑکی کی جانب لپکی اور گیند ڈھونڈنے میں مصروف ہوگئی۔ میں مسکرا کے دوبارہ پڑھنے بیٹھ گیا۔ کچھ دیر بعد مانو نے گیند ڈھونڈ کے میرے سامنے لڑھکا دی۔ میں نے دوبارہ گیند کو جھاڑیوں کی جانب اچھالا، وہ فوراً اسے لڑھکاتی ہوئی لے آئی۔ اب کی بار میں نے گیند ذرا دور پھینکی، کتنی دیر وہ اسے ڈھونڈتی رہی، کبھی زمین میں پنجے مارتی، تو کبھی جھاڑیوں پہ جھپٹتی۔ ایک بجے تک میں نے اپنے بچے ہوئے دو باب کی دہرائی مکمل کر لی تھی۔ سامنے مانو کو دیکھا، جو شدید غصے کے عالم میں گیند ڈھونڈنے میں مصروف تھی۔ میرے چہرے پر دبی سی مسکراہٹ چھا گئی۔

بے اختیار میرے ہاتھ تھرماس کی جانب بڑھے۔ میں نے بچی ہوئی چائے پیالے میں انڈیلی۔ سامنے دوسرے کمرے میں اماں ابا پرسکون گہری نیند سو رہے تھے۔ ایک نظر ان پر ڈال کر میں نے سوچا، اب مجھے بھی سو جانا چاہیے۔ سو مانو کو بلایا۔ اس نے میری سیٹی کی کوئی پروا نہ کی اور اپنے کام میں مگن رہی۔ کتنی دیر بیٹھا میں مانو کے آنے کا انتظار کرتا رہا۔ ادھر مانو نے گیند کے بغیر نہ آنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ مجھے غصہ آ گیا۔ اس کی کوششوں میں مزید تیزی آ گئی۔ چند منٹ بعد مانو اچھلتی کودتی گیند لڑھکاتی آ رہی تھی۔ میں ناراض ہو کر بیٹھ گیا۔ وہ آئی اور اس نے گیند میرے سامنے رکھ دی۔ میں نے ایک نظر گیند پر ڈالی۔ اسے دیکھ کر میں حیران سرگرداں رہ گیا۔ آہستہ آہستہ گیند کے قریب گیا اور اٹھا کے دیکھا، یہ وہ گیند نہیں تھی، بلکہ سونے کی بنی تھی اور اس گیند پر کسی کا نام کھرچ کے لکھا گیا تھا۔ مارے حیرت کے میرے پسینے چھوٹ گئے۔ ادھر مانو نے فخر سے مجھے دیکھا۔ میں نے ایک گہری نظر گیند پر ڈالی جس پر لقمانی کا نام درج تھا۔

کتنی دیر میں اسے اٹھائے دیکھتا رہا۔ کبھی الٹ پلٹ کرتا، تو کبھی کپڑے کی مدد سے رگڑنے لگ جاتا۔ تھوڑی سی رگڑ سے اس کی چمک میں مزید اضافہ ہو جاتا۔ مانو کچھ دیر انتظار کرتی رہی کہ میں اسے دوبارہ جھاڑیوں میں پھینکوں۔ تنگ آ کر اس نے کھڑکی کی جانب چھلانگ لگائی اور جھاڑیوں میں چلی گئی۔ میں گیند اٹھائے خیالوں ہی خیالوں میں کہاں سے کہاں پہنچ گیا۔ میری حیرت کی انتہا اس وقت نہ رہی جب بالکل اس جیسی ایک اور گیند مانو لے آئی۔ اب تو میری سٹی گم ہو چکی تھی۔ میں نے دروازے کی کنڈی گرائی اور لان کے پچھواڑے چلا آیا۔ مانو دو قدم مجھ سے آگے آگے دوڑنے لگی۔ جھاڑیوں کے عین درمیان پہنچ کر وہ رک گئی۔ میں بھی اس کے پیچھے چلا آیا۔ ٹارچ کی تیز روشنی میں پوری جھاڑیاں نمایاں نظر آنے لگیں۔ نیچے ایک طرف تھوڑی سی زمین کھدی نظر آئی۔ لمبی چھلانگ بھر کے میں اس جانب بڑھا۔ وہاں ایک زنگ آلود صندوقچی زمین میں دبی پڑی تھی۔ سامنے ڈھکن پر بڑا سا سوراخ تھا، شاید مانو نے یہیں سے گیندیں نکالی تھیں۔ چند منٹ کی تگ و دو کے بعد میں وہ صندوق نکالنے میں کامیاب ہو گیا۔ ایک جھٹکے سے اس کا ڈھکن ٹوٹ کے علیحدہ ہو گیا اور اس میں موجود سونے کی گیندیں جگمگانے لگیں۔ ''ارے واہ! یہ تو جیسے کوئی جاسوسی ناول شروع ہو گیا ہے۔'' پھر اس کو اٹھا کے اپنے کمرے میں لے آیا۔ اس میں موجود گیندوں کو گنا تو وہ کل چودہ تھیں۔ میں نے بڑی احتیاط سے انہیں اپنی الماری میں منتقل کر کے تالا لگا دیا۔ خوشی کے بھرپور احساس کے ساتھ میں بستر پر سونے کی ناکام کوشش کرنے لگا۔ میری آنکھوں کے سامنے خوب صورت عالی شان بنی بنائی کوٹھی آ جاتی۔ تصور ہی تصور میں ابا جی کا علاج مہنگے ترین ہسپتال میں ہو رہا ہوتا یا پھر میری انگلیاں کمپیوٹر کے کی بورڈ پر ناچ رہی ہوتیں۔ وہ کمپیوٹر جسے خریدنے کیلئے ہمارے گھریلو حالات اجازت نہ دیتے۔ غرض ان سے بھی زیادہ حسین سپنوں میں کھوتے کھوتے میں نیند کی وادی میں چلا گیا۔

اس واقعے کو چھ دن گزر چکے تھے۔ مگر میری سمجھ میں ابھی تک نہ آ رہا تھا کہ ان گیندوں کو کیسے استعمال میں لاؤں۔ ابا جی کو بتانے کی ہمت نہ تھی اور میرے اپنے ذہن میں کوئی ایسا خیال نہ تھا۔ خیر بڑی سوچ بچار کے بعد میں ایک فیصلہ کر کے مطمئن ہو گیا اور میری بے چینی ہوا ہو گئی، جو چند دنوں سے مجھے پریشان کیے ہوئے تھی۔ دوسری دن سکول جانے کے بجائے میرا رخ شہر کے قریبی تھانے کی طرف تھا جہاں کے انسپکٹر ریحان میرے ماموں کے بہترین دوست ہیں۔ اندر پہنچ کر میں نے انسپکٹر ریحان کے سامنے بستے سے وہ ساری گیندیں نکال کے رکھ دیں اور دھیرے دھیرے پوری تفصیلات بتانے لگا۔ انہوں نے نہایت خاموشی اور پوری یکسوئی سے میری گفتگو سنی۔ میری بات کے اختتام پر انہوں نے اٹھ کر میرا کندھا تھپکایا اور مسکرا کے بولے۔ ''حماد مجھے نہیں، بلکہ پوری قوم کو آپ جیسے دیانت دار لڑکوں کی ضرورت ہے۔ میں بہت جلد خان نعمانی کا پتا ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہوں۔ انشاء اللہ آپ کی یہ امانت ان تک پہنچ جائے گی۔'' میں شکریہ ادا کر کے باہر نکل آیا۔ گھنٹی کی آواز سن کر میں باہر نکلا۔ انسپکٹر ریحان کو مسکراتے دیکھ کر جواباً میں بھی مسکرا دیا۔ میں نے ڈرائنگ روم کا دروازہ کھولا۔ اس دوران ابا جی بھی آ چکے تھے۔ چائے پینے کے بعد وہ اصل بات کی جانب آئے۔ جب کہ میں آگے کی صورتحال جاننے کیلئے سخت بے چین تھا۔ پہلے تو انہوں نے ابا جی کو ساری صورتحال سے آگاہ کیا، کیونکہ وہ ابھی تک اس واقعے سے لاعلم تھے۔ ابا جی نے ان کی باتیں

(باقی صفحہ نمبر 46 پر)

بار بار پیشاب کیلئے: بار بار پیشاب آنے کی صورت میں پکا کیلا اور آملے کا عرق دوگنی شکر ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

شرارتی جنات کا منحوس باغ

میرے باغ کے اندر داخل ہوتے ہی ایسی آواز سنائی دی جیسے دو تلواریں آپس میں ٹکرائی ہوں لیکن میں نے اس کو اپنا وہم سمجھا اور آگے چل دیا۔ یہ باغ باقی باغات کی نسبت کافی گھنا تھا۔ باغ میں پھلدار درخت تو موجود تھے **(محمد وسیم حمید' واپڈا کالونی گڈو)**

انسانی زندگی واقعات اور حادثات کا مجموعہ ہے۔ اس زندگی میں انسان کے ساتھ کچھ ایسے واقعات رونما ہو جاتے ہیں جن کو انسانی ذہن سے مٹانا ممکن نہیں۔ ایسا ہی ایک واقعہ میرے ساتھ پیش آیا۔ آیئے میں آپ کو سناتا ہوں۔ میرا نام محمد وسیم حمید ہے۔ میں شورکوٹ کے قریب ایک گاؤں کا رہنے والا ہوں۔ یہ ان دنوں کی بات ہے جب ہم سب گھر والے گرمیوں کی چھٹیوں میں اپنے رشتے داروں سے ملنے آئے ہوئے تھے چونکہ میرے ابو واپڈا تھرمل پاور سٹیشن گڈو میں جاب کرتے ہیں اور یہاں پر رہائش ہونے کی وجہ سے ہم یہیں پڑھتے ہیں۔ اس لیے ہمیں گرمیوں کی چھٹیوں میں ہی موقع ملتا ہے کہ اپنے رشتے داروں سے مل آئیں۔ ہمارا گاؤں بہت حد تک سرسبز اور ہرا بھرا ہے۔ میرا سب سے چھوٹا کزن جس کا نام ہارون ہے کافی شرارتی اور باتونی ہے۔ اس نے مجھے کہا کہ میں تمہیں گاؤں کی سیر کرانے لے کر چلتا ہوں۔ میں فوراً تیار ہو گیا۔ ہم شام تک فصلیں اور باغات دیکھتے رہے۔ جب سورج غروب ہونے کے قریب تھا تو میں نے ہارون سے کہا کہ ہم نے کافی سیر کر لی اور رات بھی ہونے والی ہے۔ آؤ اب گھر واپس چلتے ہیں۔ گاؤں میں شہروں جیسی گہما گہمی نہیں ہوتی اس وجہ سے شام کے ڈھلنے تک گاؤں میں سناٹا چھا جاتا ہے۔

جب ہم فصلوں وغیرہ کی سیر کر کے واپس گھر کی طرف آ رہے تھے تو میں نے دیکھا کہ ایک باغ گاؤں کے باقی باغات سے کافی فاصلے پر الگ تھلگ ہے۔ میرے پوچھنے پر ہارون نے بتایا کہ یہ باغ ''جنات کا باغ'' کے نام سے مشہور ہے۔ یہاں سے رات کے وقت کافی دفعہ رونے اور ہنسنے کی آوازیں سنائی دیتی ہیں اور کچھ لوگوں نے ایسی آوازیں بھی سنی ہیں جیسے بڑی خوفناک قسم کی لڑائی ہو رہی ہو۔ اس وجہ سے اس کی طرف رات کو دور کی بات دن کو بھی کوئی نہیں جاتا۔ میں نے سمجھا کہ وہ اپنے باتونی پن کی وجہ سے ایسی باتیں مجھے سنا رہا ہے اور تھک جانے کی وجہ سے نہیں جانا چاہتا لیکن میں بھی فیصلہ کر چکا تھا کہ چلو سیر کرنے آئے ہیں تو اس باغ کی بھی سیر کر لی جائے لیکن ہارون نہ مانا اور مجھے قائل کرنے کی بے حد کوشش کی۔ لیکن میں بھی اپنی دھن کا پکا تھا اس لیے اس کو چھوڑ کر باغ کی طرف چل پڑا جبکہ ہارون گھر کی طرف ہو لیا۔ جب میں تقریباً باغ کے قریب پہنچا تو سورج کی آخری کرنیں نظر آ رہی تھیں۔ آہستہ آہستہ اندھیرا پھیل رہا تھا۔ بہر حال میرے باغ کے اندر داخل ہوتے ہی ایسی آواز سنائی دی جیسے دو تلواریں آپس میں ٹکرائی ہوں لیکن میں نے اس کو اپنا وہم سمجھا اور آگے چل دیا۔ یہ باغ باقی باغات کی نسبت کافی گھنا تھا۔ جب میں باغ کی سیر کرتے ہوئے تقریباً درمیان میں پہنچا تو مجھے ایسی آوازیں سنائی دیں جیسے کہیں ڈھول بج رہا ہو اور بہت سے لوگ گھنگھرو پہنے ناچ رہے ہوں۔ ابھی میں ان آوازوں کی طرف غور کر رہا تھا کہ کوئی چیز اچانک میرے سامنے آ گری۔ جب میں نے اس کی طرف غور سے دیکھا تو وہ کوئی انسان نما شخص تھا اور اس کے ہاتھ اور پاؤں پیچھے کو مڑے ہوئے تھے۔ یہ دیکھ کر میری چیخ نکل گئی۔ میں اسی وقت پیچھے کو مڑا اور واپس اسی راستے سے بھاگنا شروع کیا جس راستے سے میں سیر کرتا ہوا یہاں تک پہنچا تھا۔ بھاگنے کے ساتھ ساتھ میں آیت الکرسی بھی پڑھتا جا رہا تھا۔ بھاگتے وقت مجھے ایسے محسوس ہو رہا تھا کہ وہ میرے پیچھے بھاگ رہا ہے اور مجھے پکڑنے کی کوشش کر رہا ہے لیکن شاید یہ آیت الکرسی کی برکت تھی کہ میں اس کے ہاتھ نہ آ سکا۔ باغ سے باہر آ کر میری ہمت جواب دے گئی اور وہیں گرا اور بیہوش ہو گیا۔ بیہوش ہونے سے پہلے مجھے آخری آواز سنائی دی ''کاش نہ بچتا۔''

اس کے بعد جب مجھے ہوش آیا تو میں گھر میں تھا اور تمام گھر والے میرے اردگرد موجود تھے۔ رات کے تقریباً دو بج رہے تھے۔ جب میں نے انہیں تمام واقعہ سنایا تو وہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے لگے اور شکرانے کے نوافل ادا کیے۔ میرے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ ہارون نے ہمیں گھر آ کر بتایا کہ تم اس منحوس باغ کی طرف چلے گئے ہو۔ اس وجہ سے ہارون اپنے بھائی کو لے کر چل دیا تاکہ تمہیں باغ میں جانے سے روکا جائے لیکن جب یہ ہاں پہنچے تو تم باغ کے باہر بیہوش پڑے ہوئے تھے اور یہ تمہیں وہاں سے اٹھا کر لے آئے۔

آج بھی جب یہ واقعہ میں اپنے دوستوں کو سناتا ہوں تو وہ بالکل یقین نہیں کرتے۔ اس لیے میں ان کو دعوت دیتا ہوں کہ وہ بھی صرف ایک دفعہ باغ کی سیر کر آئیں۔ سب کچھ سامنے آ جائے گا۔

مزید دیر نہ کیجئے!

آپ اس کتاب کو آسانی سے سمجھ لیں گے اور اس کے مضامین آپ کے دل میں اترتے چلے جائیں گے **(منظور احمد آفاقی، ڈیرہ غازی خان)**

آپ کے گھر میں قرآن حکیم تو ہو گا آپ نے اسے قیمتی غلاف میں لپیٹ کر کسی اونچی جگہ پر نہایت ادب سے رکھا ہو گا۔ پچھلے دنوں آپ نے اپنے ایک عزیز کی وفات پر اس کی تلاوت کی تھی۔ تلاوت کے بعد آپ نے اسے پھر ادب سے اس کے مقام پر رکھ دیا تھا۔ اب آئندہ کسی اور عزیز کی وفات پر آپ کو اس کی ضرورت پڑے گی۔ اس سے پہلے آپ اسے نہیں چھوئیں گے۔ اگر ایسا ہے تو مجھے پوچھنے دیجئے کہ یہ زندہ کتاب اور لافانی کلام زندہ انسانوں کیلئے نازل ہوا تھا یا فوت ہو جانے والے افراد کیلئے؟

ذرا اپنا اور اپنے گردوپیش کا جائزہ لیجئے آپ طرح طرح کے مسائل کا شکار ہیں۔ آپ ہر طرف سے خطرات میں گھرے ہوئے ہیں۔ قدم قدم پر آپ کو ٹھوکر لگتی ہے۔ لوگ آپ کی سادگی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے آپ کو دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہے ہیں۔ آپ کے حقوق تلف ہو رہے ہیں۔ آپ کے ہاتھوں میں اتنی طاقت نہیں ہے کہ لٹیروں سے اپنا حق چھین سکیں۔ آپ نے وزیراعظم ہاؤس اور ایوان صدر تک رسائی حاصل کی تھی لیکن کسی نے آپ کو گھاس نہ ڈالی۔ تھک ہار کر اور ہر طرف سے مایوس ہو کر اب آپ اپنی زندگی کا چراغ گل کرنے جا رہے ہیں لیکن ذرا ٹھہریئے۔

صاحب! ایک بات سنتے جایئے آپ کے تمام مسائل کا حل تو آپ کے گھر میں موجود ہے اور آپ کشکول گدائی اٹھائے دربدر پھر رہے ہیں۔ آپ پوچھیں گے کہ کہاں ہے وہ دکھوں کا مداوا؟ اجی حضرت وہی مقدس کتاب! جسے آپ نے نہایت ادب واحترام سے لپیٹ لپیٹ کر رکھا ہوا ہے۔ آگے بڑھیے، اسے اٹھایئے، اس کی گرد جھاڑیئے، اسے کھولیے اور پڑھنا شروع کیجئے۔ اگر آپ عربی کی معمولی سی سدھ بدھ رکھتے ہیں تو آپ اس کتاب کو آسانی سے سمجھ لیں گے اور اس کے مضامین آپ کے دل میں اترتے چلے جائیں گے کیونکہ اس کی زبان اور اسلوب بہت ہی آسان ہیں۔ اگر آپ عربی نہیں جانتے تو مایوس نہ ہوں بلکہ تلاوت کے ساتھ ساتھ آسان تفسیر کا مطالعہ کریں یہ تفسیر آپ کو اللہ کا کلام سمجھنے میں مدد دے گی۔ اس کار خیر میں مزید دیر نہ کیجئے کیونکہ پہلے بہت دیر ہو چکی ہے۔

قرآن میں ہو غوطہ زن اے مردِ مسلماں!
اللہ کرے تجھ کو عطا جدّتِ کردار

وہ قیمتی مرسڈیز سمیت کوئلہ ہوگیا

ڈاکٹر عبدالغنی فاروق

جاگیردار نے سگریٹ سلگا کر جلتی ہوئی ماچس باہر پھینک دی۔ گاڑی کے چاروں طرف الاؤ بھڑک اٹھا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ جاگیردار دو ڈھائی لاکھ رقم اور قیمتی مرسڈیز کار سمیت جل کر کوئلہ ہوگیا۔ یہ وہی جگہ تھی جہاں اس نے ایک غریب مزارع کو جلا کر بھسم کیا تھا

سپریم کورٹ کے ایک فاضل اور بزرگ وکیل سے میری بہت اچھی شناسائی ہے۔ بہت محبت اور شفقت سے پیش آتے ہیں اور اچھا ادبی اور علمی ذوق رکھتے ہیں۔ کچھ عرصہ قبل موصوف محترم سے ملاقات ہوئی تو پوچھا آج کل کیا کررہے ہو۔ میں نے بتایا کہ مکافاتِ عمل کے حوالے سے کتاب مرتب کرنے کا ارادہ ہے تو فرمایا ایک انتہائی عبرتناک اور لرزہ دینے والا واقعہ میرے پاس بھی ہے اور میری درخواست پر انہوں نے جب اس کی تفصیلات سنائیں تو میں اللہ کی صفت انتقام پر مبہوت رہ گیا اور جب بھی اس کا تصور کرتا ہوں، واقعتاً کانپ اٹھتا ہوں۔

موصوف محترم نے بتایا کہ ان کے علاقے میں جاگیرداروں کا ایک خاندان ہے۔ خاندان کا سربراہ فوج میں بریگیڈیئر تھا لیکن ریٹائرمنٹ کے بعد وہ سارا وقت زمینوں کی نگرانی اور نگہداشت میں صرف کرتا تھا۔ اس کے دو محبوب مشاغل تھے۔ فارغ وقت میں مرسڈیز کار پر سیر کرتا اور ہر وقت دو ڈھائی لاکھ کی رقم پاس رکھتا اور نوٹوں کو گنتا رہتا۔

ایک روز دوپہر کو وہ ڈیرے پر گیا۔ سارے نوکر، مزارع خدمت میں حاضر ہوگئے۔ پتہ نہیں کیا بات ہوئی اسے ایک مزارع پر غصہ آگیا، اس نے ڈنڈا پکڑا، اس کی پٹائی شروع کر دی۔ اس بے چارے نے جان بچانے کی خاطر بھاگ کر ایک جھونپڑے میں پناہ لے لی اور اندر سے کنڈی لگالی۔ جاگیردار ظالم نے باہر سے کنڈی لگائی اور جھونپڑے کو آگ لگا دی۔ جھونپڑا لکڑیوں سے اور گھاس پھوس سے ہی تو بنا ہوا تھا، فوراً ہی آگ بھڑک اٹھی اور سارا جھونپڑا الاؤ کی صورت اختیار کرگیا۔ کسی مائی کے لال میں جرأت نہیں تھی کہ آگے بڑھ کر مداخلت کرتا، چنانچہ وہ غریب جھونپڑے کے اندر جل کر بھسم ہو گیا۔ کس کی مجال تھی کہ وہ ایک جاگیردار اور ریٹائرڈ بریگیڈیئر کے منہ آتا، اس کیخلاف کہیں فریاد کرتا یا قانون کا دروازہ کھٹکھٹاتا۔ کچھ دن اس واقعے کا قرب وجوار میں سرگوشیوں کے انداز میں چرچا ہوا اور پھر گہری خاموشی چھاگئی۔ کرنا اللہ کا یہ ہوا کہ چند ہی ہفتوں کے بعد متذکرہ جاگیردار کے گھٹنوں میں تکلیف شروع ہوگئی، پہلے سوجن اور درد اور پھر مکمل فالج، نوبت یہاں تک پہنچی کہ اس شخص کیلئے ایک انچ بھی حرکت کرنا ممکن نہ رہا۔ ملازم ہی اسے اٹھا کر بستر پر لٹاتے اور ملازم ہی ٹائلٹ میں لے جاتے، شب و روز اسی طرح گزرتے رہے۔ زندگی اس جاگیردار بریگیڈیئر کیلئے وبال بن گئی۔

مئی کا مہینہ تھا، گندم پک گئی تھی اور زمینوں پر تھریشر لگے ہوئے تھے۔ اس نے گھر میں اس خواہش کا اظہار کیا کہ بہت دن سے میں باہر نہیں گیا۔ تھریشر بھی کام کررہے ہیں، کیا ہی اچھا ہو کہ مجھے باہر لے جایا جائے، ہوا خوری بھی ہوجائے گی، گندم نکلتے ہوئے بھی دیکھ لوں گا اور طبیعت بھی بہل جائے گی۔ چنانچہ ملازموں نے اسے اٹھا کر اس کی پسندیدہ مرسڈیز کی پچھلی سیٹ پر بٹھا دیا، اس نے دو ڈھائی لاکھ کے نوٹ جیب میں ڈالے اور ڈرائیور اسے لے کر چل پڑا۔ جاگیر کا رقبہ چونکہ بہت وسیع تھا، اس لئے گاڑی کو تھریشروں کی طرف جاتے ہوئے خاصا فاصلہ طے کرنا پڑا۔ لیکن ایک مقام پر جا کر گاڑی رک گئی۔ آگے گنے کے کھیت تھے، تھریشر دوسری جانب برسرکار تھے اور گاڑی کا مزید آگے جانا ممکن نہ تھا۔ جہاں گاڑی جا کے رکی وہاں سے گنے کاٹے جاچکے تھے اور ہر طرف گنوں کے خشک پتے کثرت سے بکھرے ہوئے تھے۔ دیہاتی ماحول سے آشنا لوگ جانتے ہیں کہ گنوں کے خشک پتے جنہیں عرف عام میں ''چھوٹی'' کہا جاتا ہے کس قدر آتشیں مزاج کے حامل ہوتے ہیں اور گڑ تیار کرنے والے کسان انہیں چولہوں میں جلاتے اور انہی کی آگ سے گڑ تیار کرتے ہیں جیسا کہ عرض کرچکا ہوں گنے کے کھیت کا کچھ حصہ کٹا ہوا تھا اور ہر طرف چھوٹی بکھری ہوئی تھی۔ وہیں گاڑی جا کر کھڑی ہوگئی۔

ڈرائیور نے جاگیردار کو بتایا کہ سر تھریشر کماد یعنی گنے کے کھیت کی دوسری جانب کام کررہے ہیں اور ادھر گاڑی لے جانے کی کوئی صورت نہیں ہے۔ اب کیا حکم ہے؟ کیا کیا جائے؟ جاگیردار نے کہا کوئی بات نہیں، تم گاڑی کو یہیں چھوڑ دو، ایسی چل رہا ہے مجھے کوئی فرق نہیں پڑے گا تم جاؤ اور جا کر دیکھو تھریشروں پر کام کی کیا رفتار ہے، کتنی گندم سے غلہ نکل آیا ہے اور کتنی باقی ہے۔ میں تمہارا یہیں انتظار کرتا ہوں۔

چنانچہ ڈرائیور چلا گیا اور فوراً ہی کماد کے دوسری طرف جا کر نظروں سے اوجھل ہوگیا۔ اب قرائن یہ ہیں کہ جاگیردار نے ماچس جلا کر سگریٹ سلگایا اور جلتی ہوئی ماچس باہر پھینک دی۔ مئی کا مہینہ تھا، غضب کی دھوپ تھی، گاڑی کے نیچے اور چاروں جانب ''چھوٹی'' بکھری ہوئی تھی اور یہ چھوٹی تو آگ پکڑنے کا بہانہ مانگتی ہے، چنانچہ فوراً ہی ''چھوٹی'' نے آگ کا پرجوش استقبال کیا، گاڑی کے چاروں طرف الاؤ بھڑک اٹھا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ جاگیردار دو ڈھائی لاکھ رقم اور بے حد قیمتی مرسڈیز کار سمیت جل کر کوئلہ ہوگیا اور کوئی بھی اسے اللہ جبار و قہار کے غضب سے بچا نہ سکا۔

محترم وکیل صاحب نے بتایا کہ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ وہی جگہ تھی، جہاں وہ جھونپڑا تھا جس میں ایک بے یارومددگار غریب مزارع کو جلا کر بھسم کیا تھا۔ اللہ اکبر، اللہ اکبر۔

مال ومتاع کی حفاظت کی دعا

حضرت زید بن اسلم رحمۃ اللہ علیہ اپنے والد (اسلم رحمۃ اللہ علیہ) سے روایت کرتے ہیں کہ ایک دفعہ حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے لوگ مل رہے تھے۔ ایک شخص اپنے کندھے پر اپنے ایک بیٹے کو اٹھائے ہوئے آیا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ان باپ بیٹے کی طرح میں نے کسی کوے کو بھی دوسرے کوے کا اتنا مشابہ نہیں دیکھا۔ اس شخص نے کہا: اللہ کی قسم اس کی ماں نے اس (بچہ) کو موت کے بعد جنا ہے۔ حضرت عمرؓ نے فرمایا: کیا کہتے ہو؟ یہ کیسے ممکن ہے؟ تو اس شخص نے کہا کہ میں فلاں جنگ میں اس کی ماں کو حاملہ چھوڑ کر چلا گیا تھا، جاتے وقت میں نے اس کی ماں پر یہ دعا پڑھی تھی اَسْتَوْدِعُ اللّٰہَ مَا فِیْ بَطْنِکِ میں واپس آیا تو پتہ چلا کہ وہ انتقال کرگئی۔ اس کے بعد ایک رات کو میں اپنے چچازاد بھائیوں کے ساتھ جنت البقیع میں بیٹھا تھا۔ اچانک دیکھا کہ قبرستان میں چراغ کی روشنی جیسی ایک خاص قسم کی روشنی نظر آرہی ہے۔ میں نے اپنے چچازاد بھائیوں سے پوچھا یہ کیا ہے؟ انہوں نے کہا ہمیں نہیں معلوم۔ البتہ ہر رات ہی فلاں عورت کی قبر کے پاس یہ روشنی ہم دیکھتے ہیں۔ میں نے اپنے ساتھ کھدائی کے آلات لئے اور قبر کی طرف چل پڑا۔ دیکھا کہ قبر کھلی ہوئی ہے اور یہ بچہ اس کی ماں کی گود میں ہے۔ میں قریب گیا تو کسی آواز دینے والے نے آواز دی کہ: اے اپنے رب کے پاس امانت چھوڑنے والے اپنی امانت لے لو، اگر تم اس کی ماں کو بھی ہمارے پاس امانت رکھتے تو ضرور اس کو بھی زندہ پاتے۔ تو میں نے بچے کو اٹھالیا اور قبر بند ہوگئی۔

(انوارالحق، میاں چنوں)

معدہ کیلئے: نمک سیاہ 1 تولہ، کالی مرچ 1 تولہ، نوشادر 1 تولہ سفوف بنائیں، پانی کیساتھ استعمال کریں کھانے کے بعد گیس، ہاضم، قبض کیلئے مفید ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرِنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جنوری کے جوابات

جواب:۔ بھائی آپ جو کے سر کے میں پیاز کاٹ کر ڈال دیجئے۔ دو دن دھوپ میں رکھئے، نمک کالی مرچ ڈالئے اور کھانے کے ساتھ تھوڑی سی پیاز کھا لیجئے۔ ہاضمہ ٹھیک ہوگا' پیٹ میں گیس نہیں بنے گی۔ کھانا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیں۔

جواب:۔ بہن کھردری جلد سے نجات کیلئے دو چھوٹے چمچ پپیتے کا گودا لیں اور اس میں ایک چھوٹا چمچ شہد ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں پھر چہرے اور گردن پر لیپ کر کے پندرہ منٹ بعد دھولیں۔ اس کے علاوہ پپیتے کے گودے میں شہد کی جگہ بغیر بالائی کا دہی ملا کر لگائیں تو دھبوں اور کیلوں سے نجات بھی مل جاتی ہے۔ **(حکیم نذیر، ملتان)**

جواب:۔ ایک بڑی مولی لے کر اس کی چار قاشیں کر لیں اور اس پر چھ ماشہ پھٹکڑی کا سفوف چھڑک کر رات بھر شبنم میں پڑا رہنے دیں۔ صبح کو یہ مولی کھا کر پانی پی لیں تو سوزاک کو آرام آجاتا ہے۔ نسخہ پتھری کے اخراج کیلئے بھی مفید ہے۔ مجرب و آزمودہ ہے۔ **(عافیہ، پشاور)**

جواب:۔ میرے بھائی آپ کا تائب ہونا ہی گناہوں کا ازالہ ہے مزید ترقی کیلئے آپ حضرت آدمؑ کی وہ دعا پڑھیں جو انہوں نے توبہ کرتے ہوئے پڑھی تھی۔ آیت یہ ہے **رَبَّنَا ظَلَمْنَا اَنْفُسَنَا وَ اِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَ تَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ**۔ جو روزانہ تین بار اس آیت کو 3 مرتبہ پڑھے تو اس کے سارے گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

جواب:۔ آپ صبح اٹھتے ہی آیت الکرسی تین بار پڑھ کر بچے پر پھونک دیا کریں اس کی برکت سے انشاء اللہ بچہ سارا دن نظر بد سے محفوظ رہے گا' آزمودہ ہے۔

جواب:۔ بہن! قرآن کو اللہ پاک نے شفاء کہا ہے اور یہ واقعی شفاء ہے' بس ہمارے یقین کی کمی ہے۔ ہر مشکل اور پریشانی کا علاج قرآن میں ہے۔ آپ کھانے کو خراب ہونے سے بچانے کیلئے یہ آیت رات کو تین مرتبہ پڑھ کر دم کریں پھر احتیاط سے رکھ دیں۔ انشاء اللہ کھانا سڑنے سے محفوظ رہے گا' آیت مبارکہ یہ ہے۔ **فَانْظُرْ اِلٰى طَعَامِكَ وَ شَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ**۔ (سورۃ بقرہ) **(قاری حماد علی)**

جواب: ہر قسم کی گھبراہٹ اور دل کی اضطرابی کے موقع پر **اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ** کا پڑھنا نہایت مفید و مجرب ہے۔ آپ بھی یقین سے یہ عمل کریں۔ **(حاجی بوٹا، جڑانوالہ)**

فروری کے سوالات

1) ہماری شادی کو ابھی صرف 2 سال ہوئے ہیں شروع شروع میں میرے شوہر بہت محبت سے رہتے تھے بیٹے کو پیار کرتے گھر والوں سے ہنسی مذاق بھی کرتے تھے چند ماہ سے ان کا رویہ بہت تلخ ہے رات دیر سے آتے ہیں کھانا کھا کر فوراً سونے کی کوشش کرتے ہیں بہت پوچھا مگر کوئی وجہ نہیں بتاتے ہیں مہربانی فرمائیں کوئی ذکر بتائیں تاکہ میری ازدواجی زندگی دوبارہ پہلے والی ہو جائے۔ **(یاسمین، اوکاڑہ)**

2) میری عمر 18 سال ہے میرے چہرے پر تل بہت ہیں بہت کریمیں لگائی ہیں مگر جاتے ہی نہیں ہیں اب تو مسے بھی گردن پر نکل رہے ہیں۔ مجھے بہت خوف آتا ہے۔ لڑکیاں مذاق اڑاتی ہیں کوئی دوا اور حل بتائیں لاکھوں دعائیں دونگی۔ **(حمیرا، ساہیوال)**

3) میں کالج میں پڑھتا ہوں 21 سال عمر ہے صفائی کا خاص خیال رکھتا ہوں مگر میری گردن کا پچھلا حصہ کالا سیاہی مائل ہے صابن سے، نائیلون کے جھاویں سے رگڑتا ہوں مگر صاف نہیں ہوتا اسی طرح بغل کا اندرونی حصہ بھی بہت سیاہ ہے بدبو بھی بہت آتی ہے۔ پریشان ہوں لڑکے چھیڑتے ہیں، کوئی حل بتا دیں۔ **(انور فراز، ملتان)**

4) میں بلڈنگ انجینئر ہوں بیرون ملک ابوظہبی میں کام کرتا رہا ہوں وہاں 20،15 منزلہ عمارتوں پر دھوپ میں کام کرنا پڑتا ہے وہاں کی دھوپ سے جلد سیاہ ہو جاتی ہے میری جلد حساس ہے اور وہ جگہ جگہ سے جھلس گئی ہے گہرے سیاہ بھورے نشان پڑ گئے ہیں جسم دو رنگا ہو گیا ہے کوئی حل بتائیں عبقری کا پرانا قاری ہوں اچھے مشورے ملتے ہیں اس لیے عرض کر رہا ہوں۔ **(مشتاق احمد، آزاد کشمیر)**

6- میں حفظ کر رہا ہوں، 2 سال ہو گئے ہیں صرف 15 پارے ہوئے ہیں۔ پڑھنے میں دل نہیں لگتا جو پڑھتا ہوں بھول جاتا ہوں۔ دل چاہتا ہے کہ جو یاد کروں وہ یاد رہے، بھولے نہیں۔ بہت پریشان ہوں گھر والے بھی پریشان ہیں بتائیں کیا کروں، روحانی محفل میں دعا بھی کریں۔

روحانی محفل کی برکت

ایک روز والدہ کے اصرار پر میں نے یہ عمل شروع کیا اور الحمدللہ آج تک والدہ نے ہسپتال کی شکل نہیں دیکھی **(وجاہت بن معراج)**

اللہ کے فضل و کرم سے اعمال میں تسلسل قائم ہے اور الحمدللہ اعمال کی برکات سے میرے روحانی و جسمانی مسائل حل ہو رہے ہیں اور قلبی راحت اور سکون حاصل ہو رہا ہے اور ایسی پریشانیاں حل ہو رہی ہیں کہ میں آپ کو بیان نہیں کر سکتا۔ روحانی کیفیات میں ترقی ہو رہی ہے یہ سب حکیم صاحب کا فیضان نظر ہے، جن وظائف کو میں تسلسل سے کر رہا ہوں ان کی ترتیب یہ ہے۔

بعد نماز فجر درود ابراہیمی 101 مرتبہ، 101 مرتبہ درود خضری، 27 مرتبہ **اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَ لِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ** 11،11 مرتبہ درود پاک، **يَارَحْمٰنُ** 298 مرتبہ 11،11 مرتبہ درود پاک، سورۃ یٰسین 1 مرتبہ۔ صبح و شام سورۃ اخلاص، سورۃ الفلق، سورۃ الناس 3،3 مرتبہ پڑھ کر پورے جسم پر ہاتھ پھیرنا۔

انمول خزانہ نمبر 1 تقریباً 30 مرتبہ روزانہ

انمول خزانہ نمبر 2، 313 مرتبہ سے زیادہ

آیت الکرسی کم از کم 20 مرتبہ روزانہ۔

(دعاؤں کا طلبگار وجاہت بن معراج)

مشکلات کے حل کیلئے دُرود

یہ میرا آزمودہ ہے ہر وقت وِردِ زبان رکھیں خواہ کیسی ہی مشکل ہو آسان ہو جائے گی یہ دُرود پاک کتاب ''آبِ کوثر'' میں لکھا ہے۔ **اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ نُوْرِ وَّاٰلِهٖ**۔ **(حاجی امتیاز، منڈی بہاؤالدین)**

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ **(ادارہ)**

بخار اور غصہ کے خاتمہ کیلئے: (سورۃ الانبیاء آیت 49) بخار کی تیزی ختم کرنے کیلئے پڑھ کر مریض پر دم کریں اور غصہ اور ضد کے خاتمہ کیلئے بھی اس دعا کا استعمال مفید ہے۔

آپ کا خواب اور تعبیر

پل پر سوراخ

خواب: استخارہ کی تیری رات کو میں نے دیکھا کہ میرا کزن (ش) جسے میں پسند کرتی ہوں ہمارے گھر آیا ہے اور اس نے میرے بھائی کے کپڑے پہنے ہوئے ہیں۔ اس کے بعد میرے ابو میرے بھائی کو مارتے ہیں اور ہمارا سفید بچھڑا کھل کر کمرے میں آتا ہے اور اس کے بعد میں دیکھتی ہوں کہ میرا کزن (ش) اور میں کہیں پر بیٹھے ہوئے ہیں اور ایسا لگتا ہے جیسے ہمارا نکاح ہو رہا ہے۔ پھر میں نے تین چار مہینے کے بعد دوبارہ استخارہ کیا تو دیکھا کہ میں اور میری کزن جو (ش) کی بہن ہے، ہم دونوں سیڑھیاں چڑھتے ہوئے جاتے ہیں۔ ہم دونوں پل کے اوپر بھاگتے ہیں۔ بھاگتے ہوئے میں اپنی کزن سے کہتے ہوں کہ ذرا سنبھل کر چلو، پل پر سوراخ ہیں۔ پل پر دو سوراخ ہیں ایک گول ہوتا ہے اور دوسرا چوکور پل کے آخر میں ریت ہوتی ہے تو ہم دونوں واپس آجاتے ہیں۔ بھاگتے ہوئے اور آتے جاتے بھی اپنی کزن سے یہی کہتی ہوں ذرا بچ کر پل میں سوراخ ہیں۔ اس کے بعد منظر بدلتا ہے میں اپنے گھر پر ہوتی ہوں، اصل میں وہ ہمارا گھر نہیں ہوتا لیکن مجھے لگتا ہے کہ یہ ہمارا گھر ہے۔ میرا کزن (ش) مجھ سے ملنے آتا ہے تو میں اس سے کہتی ہوں کہ خالو آرہے ہیں تو وہ چلا جاتا ہے۔ اصل میں (ش) کے ابو آرہے ہوتے ہیں۔ اس کے بعد میرے بڑے بہنوئی آتے ہیں تو میں خوش ہو کر بتاتی ہوں کہ (ش) آیا تھا۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اپنے مقصد میں کامیابی کا اشارہ ہے لیکن کچھ رکاوٹیں حائل ہیں جو کہ انشاء اللہ جلد دور ہوں گی۔ آپ ''یاناصر'' 21 بار ہر نماز کے بعد پڑھا کریں اور اعمال شریعت کی پابندی کریں۔

خوشخبریاں

خواب: میری آنٹی بیٹھی دعا مانگتے ہوئے رو رہی ہیں اور کبھی ہنس رہی ہیں۔ پھر منظر بدل جاتا ہے۔ میری آنٹی مجھے کہتی ہیں، میں نے آسمان پر تین چاند ایک ساتھ دیکھے ہیں۔ غیب سے آواز آتی ہے اور ہم اوپر دیکھتے ہیں تو پہلے چاند پر لکھا ہوتا ہے، یہ ربیع الاول کا ہے اور یہ تمہارے لیے خوشخبری لائے گا۔ دوسرے چاند پر عیدالفطر اور تیسرے پر عیدالاضحیٰ لکھا ہوتا ہے۔ پھر دیکھا کہ شفاف پانی کا دریا ہے اس میں میری آنٹی ڈوب جاتی ہیں۔ اس وقت میری آنٹی امید سے ہوتی ہیں۔ پھر وہ کنارے کی طرف آجاتی ہیں وہاں ایک بزرگ عورت چاروں طرف پردے کر دیتی ہیں۔ پھر آنٹی بچہ لے آتی ہیں۔ بچہ بہت خوبصورت ہوتا ہے اور اس پر نور برس رہا ہوتا ہے۔ **(محمد زرتاش......ملتان)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اور انشاءاللہ تین خوشخبریاں آپ کی آنٹی کے حوالے سے آپ کو نصیب ہوں گی۔ آپ درود شریف کثرت سے پڑھا کریں۔

سوکن

خواب: میں دیکھتی ہوں کہ میرے شوہر دوسری شادی کر رہے ہیں۔ میرے جیٹھ اور جٹھانی (جو کہ میرے بہن اور بہنوئی بھی ہیں) ان کی دوسری شادی کروا رہے ہیں۔ میں سامنے بیٹھی ہوں لیکن وہ مجھ سے لاتعلقی ظاہر کرتے ہیں اور شادی کی تیاریاں کر رہے ہوتے ہیں۔ میرے شوہر بھی پاس بیٹھے ہوتے ہیں۔ میری بہن کے ہاتھ میں ایک شاپر ہوتا ہے جس میں ہرے رنگ کا کپڑا ہوتا ہے جیسا گھروں میں چھاؤں کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ پھر منظر بدلتا ہے۔ میں اور میرے شوہر اکیلے ہوتے ہیں۔ میں ان سے بہت کہتی ہوں کہ وہ شادی نہ کریں اور بہت روتی ہوں لیکن میرے رونے کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ جب وہ نہیں مانتے تو میں سوچتی ہوں کہ چلو اچھا میرے بچے تو ہیں، ان کے سہارے زندگی گزار لوں گی۔ جس کے ساتھ شادی ہو رہی ہوتی ہے، وہ عورت نیچے والی منزل کے کمرے میں بیٹھی ہوتی ہے اور ہم اوپر ہوتے ہیں۔ حقیقت میں بھی ہم اوپر والی منزل پر رہتے ہیں اور میرے بہن بہنوئی نیچے رہتے ہیں۔ اس خواب کے کچھ دنوں بعد میں نے خواب دیکھا کہ میرے جیٹھ ایک چھ سات سال کی بچی لاتے ہیں جو سکول یونیفارم پہنے ہوتی ہے اور اسے تہہ خانے میں لے جا کر ذبح کر دیتے ہیں اور پھر اس کی بوٹیاں بناتے ہیں۔ اس وقت میرے شوہر بھی ساتھ ہوتے ہیں۔ میرے شوہر کی قمیض پر خون لگ جاتا ہے اور میرے جیٹھ اسے صاف کرنے کا کہتے ہیں۔ پھر اسی سکول کے بچے اور پولیس ہمارے گھر کے سامنے والے تالہ بند کر کے گھر میں ہنگامہ کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ انہوں نے بچی کو اغوا کیا ہے۔ میں جالی والے دروازے سے باہر دیکھ رہی ہوتی ہوں (خواب میں جو گھر ہوتا ہے حقیقت میں ہمارا گھر اس سے مختلف ہے لیکن تہہ خانہ اس میں بھی ہے) پھر میں اپنی بہن کو بھی گھر میں دیکھتی ہوں لیکن ہم سب لوگ زیادہ خوفزدہ نہیں ہوتے۔ پھر ہمارے گھر ایک عورت آتی ہے اس کے سامنے ہم ایسے ظاہر کرتے ہیں جیسے کچھ ہوا ہی نہیں۔ حقیقت میں ہم دونوں بہنیں باقاعدگی سے نمازیں پڑھتی ہیں۔ **(ع......بوریوالہ)**

تعبیر: آپ کے دونوں خواب اس بات کی طرف اشارہ کر رہے ہیں کہ آپ کے شوہر کی آمدنی میں مال حرام کی آمیزش ہو رہی ہے اس لیے فوری طور پر انہیں اس سے بچنے کی تلقین کریں ورنہ کسی مصیبت میں گرفتار ہونے کا اندیشہ ہے۔

بارہ جنازے

خواب: میں نے دیکھا کہ میں ایک مسجد میں نماز پڑھنے جا رہا ہوں۔ جیسے ہی میں مسجد میں داخل ہوا تو میں نے دیکھا کہ بارہ جنازے سفید کفن کے ساتھ مسجد میں رکھے ہوئے تھے۔ میں نے آگے دیکھا کہ بہت سارے لوگ اسی مسجد میں نماز پڑھ رہے تھے اور بہت سارے لوگ پیچھے بیٹھ کر رو رہے تھے۔ میں نے سوچا کہ ان لوگوں کے دکھ درد میں شامل ہو جاؤں لیکن ایک آدمی نے مجھے مسجد سے باہر نکال دیا اور میں مسجد کے باہر بیٹھ کر لوگوں کے باہر آنے کا انتظار کر رہا تھا تاکہ میں ان جنازوں کا سبب پوچھ سکوں جو مسجد میں رکھے ہوئے ہیں۔ جب وہ لوگ مسجد سے نکل رہے تھے تو میں نے دیکھا کہ یہ سارے لوگ میرے جان پہچان کے تھے اور ان لوگوں میں سے میرا اپنا کوئی رشتہ دار نہیں تھا۔ **(سعید جان......تربت)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو متنبہ کیا گیا ہے کہ آپ اپنے اوقات کو ضائع نہ کیا کریں۔ اسی طرح نیک کاموں میں اخلاص پیدا کریں کیونکہ ریاکاری سے نیک اعمال کے ضائع ہونے کا خطرہ ہے۔

دھنیا

دھنیا بڑے کام کا مصالحہ ہے، معدے کو طاقت دیتا ہے، ریاح کو نکالتا ہے اور اس کو دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ چکر آنے میں مفید ہے۔ اس لیے دھنیے کو اپنی غذا میں ضرور شامل رکھیے۔ یہ دل کی دھڑکن کیلئے بھی مفید ہے۔ **(علی رضا)**

صبر بہترین توشہ: وہ شخص جو آزمائش کے دور اور امتحان میں ہو مگر وہ صبر نہ کرتا ہو ایسا مسلمان کافر ہونے کے زیادہ قریب ہے۔

قدرت کے انوکھے کرشمے

گاڑی مشرق ومغرب کو جاتے ہوئے اچانک شمالاً جنوباً مڑی اور سڑک کے پار اس کو کسی نے احتیاط سے اٹھا کر رکھ دیا۔ اگر خود موڑتے تو اتنی سپیڈ میں گاڑی قابو نہیں آنی تھی۔ ضرور الٹ جاتی یا سڑک کے پار بہت گہری جگہ تھی اس میں جا گرتی۔

(چوہدری نیاز احمد، جہانیاں)

ماہ ستمبر کی بات ہے کہ میں اپنی اہلیہ اور دو بیٹیوں کے ہمراہ بہاولپور سے گھر آ رہا تھا میں گاڑی خود ڈرائیو کر رہا تھا اور گاڑی خاصی سپیڈ میں تھی۔ مولانا طارق جمیل صاحب کی کیسٹ لگی ہوئی تھی۔ میری توجہ مولانا صاحب کے بیان پر تھی۔ بہاولپور سے ملتان کی طرف آتے ہوئے پھاٹک سے آگے جو چوک آتا ہے جہاں سے ایک سڑک رحیم یار خان کی طرف نکلتی ہے۔ وہاں سے تھوڑا آگے سڑک کے بائیں طرف ٹرکوں کی ورکشاپس ہیں اور ہوٹل وغیرہ ہیں ٹرکوں کی اوٹ سے ایک مزدا ٹرک پیپسی کولا کی بوتلیں سپلائی کر کے سڑک کراس کر کے بہاولپور کی طرف جانے لگا۔ اس گاڑی کے ڈرائیور نے شاید ٹریفک کو دیکھا نہیں۔ میری گاڑی تقریباً150 فٹ کے فاصلے پر تھی سپیڈ کی وجہ سے بریک بھی لگاتا تب بھی ٹکر لازمی ہونی تھی۔ اس وقت میری زبان سے یکدم یہ الفاظ نکلے کہ یااللہ میں مشکل میں ہوں۔ سڑک ون وے ہے اور دونوں سڑکوں کے درمیان تقریباً ایک فٹ اونچا فٹ پاتھ ہے۔ گاڑی بھی نئی تھی اور باڈی بہت نیچی تھی مجھے پتہ ہی نہیں چلا کہ کس طاقت نے میری گاڑی کو اٹھا کر دوسری سڑک پر پہنچا دیا میں خود حواس میں تھا۔ گاڑی کی سپیڈ کم کر کے اسے اپنی لین میں لا کر اور سائیڈ پر کھڑی کر کے گاڑی سے اترا۔ میرا یقین تھا کہ گاڑی کا فرنٹ ضرور ٹوٹ گیا ہوگا۔ کمانیاں وغیرہ کو بھی نقصان ہوا ہوگا۔ وہاں کافی لوگ اس واقعہ کو دیکھ رہے تھے۔ وہ بھی دوڑ کر گاڑی کے پاس آ گئے اور دیکھنے لگے کہ کیا کچھ ٹوٹا ہے۔ سب لوگ حیران تھے کہ گاڑی کو معمولی خراش تک نہیں آئی۔ صرف ٹائر پنکچر ہوا۔ ہر آدمی وہاں یہ کہہ رہا تھا کہ اگر آپ گاڑی کے سٹیرنگ کو موڑ کر دوسری طرف لے جاتے تو ایک فٹ اونچے فٹ پاتھ پر گاڑی کا یکدم چڑھنا ممکن نہیں تھا اگر فرنٹ ویل چلا بھی جاتا تو سامنے اس فٹ پاتھ پر سٹریٹ لائٹ کا پول تھا۔ گاڑی اس میں لگنی تھی۔ گاڑی مشرق ومغرب کو جاتے ہوئے اچانک شمالاً جنوباً مڑی اور سڑک کے پار اس کو کسی نے احتیاط سے اٹھا کر رکھ دیا۔ اگر خود موڑتے تو اتنی سپیڈ میں گاڑی قابو نہیں آنی تھی۔ ضرور الٹ جاتی یا سڑک کے پار بہت گہری جگہ تھی اس میں جا گرتی۔ گاڑی بمعہ سواروں کا بخیریت بچ جانا کسی معجزہ سے کم نہیں۔ میرا دل کہہ رہا تھا کہ میرے اللہ نے میرے حضرت کی دعاؤں سے اپنا خاص کرم کیا۔ سچ ہے کہ مسنون دعاؤں کی برکات اور میرے حضرت کی نسبت مشکل وقت میں کام آتی ہے۔

قدرت کا کرشمہ

(بابا فتح محمد، گونیاں ضلع منڈی بہاؤالدین)

یہ واقعہ بابا فتح محمد جو ایک سادہ سا زمیندار ہے اس نے مجھے سنایا، بابا فتح محمد کہتے ہیں کہ آج سے تقریباً60 سال پہلے جب میں جوان تھا اور میرے چھوٹے چھوٹے بچے تھے میں بیمار ہو گیا۔ بہت علاج کرایا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ اسی دوران میرے پاس ایک گدھی تھی جس نے ایک مادہ بچے کو جنا (جس کو پنجابی میں کھوتنگڑی کہتے ہیں) جب گدھی نے بچے کو جنم دیا تو اس دن ہی گدھی بیمار ہو گئی۔ گدھی کے سر میں کھمان (بیماری کا نام ہے) نکل آیا تین دنوں میں تین کھمان نکل آئے اور گدھی مر گئی۔ میرے پاس اس وقت ایک گھوڑی کا بچہ تقریبا 2 سال کا (جسے پنجابی میں وچھیری کہتے ہیں) میرے بچوں نے مجھے بتایا کہ ابا! گدھی مر گئی ہے اب اس کے بچے کا کیا کریں میں نے کہا یہ تو بھوکا مر جائے گا ایسا کرو کہ فیڈر میں بھینس کا دودھ لاؤ تا کہ اسے پلائیں جب ہم نے اس کو دودھ پلانا شروع کیا تو اسے اُتھرو آ گیا یعنی وہ دودھ اس کے منہ میں نہ گیا میں نے کہا اسے چھوڑ دو کہیں دودھ پلاتے پلاتے اسے مار ہی نہ ڈالیں دوسرے دن ہم نے پھر یہ کوشش کی کہ شاید اب پی لے لیکن پھر اسی طرح ہوا اور دودھ اس کے حلق سے نیچے نہ اترا۔ تیسرے دن پھر کوشش کی لیکن بے سود، میں نے کہا اسے چھوڑ دو ہمارے پاس جو کچھ تھا یعنی جو کوشش ہم کر سکتے تھے کی لیکن اللہ پاک کی مرضی ہم نے اسے جہاں وہ گھوڑی کی بچھیری ہوتی تھی اس کے ساتھ اسے بھی بند کر دیا جب ہفتہ دس دن گزر گئے اور گدھی کا بچہ ابھی زندہ تھا اور نہ صرف زندہ تھا بلکہ تندرست تھا تو ہمیں تعجب ہوا کہ یہ زندہ اور تندرست کیسے ہے تو میں نے ایک دن ایک چھوٹے سے سوراخ سے جو اس (بقیہ: صفحہ نمبر 36)

بالوں سے متعلق ٹپس

ہفتے میں دو یا تین مرتبہ بالوں کی جڑوں میں تیل کا مساج کریں۔ خوشبودار تیل یا صابن استعمال نہ کریں۔

بال انسان کی شخصیت کا نکھار ہوتے ہیں۔ لمبے، مضبوط اور چمکدار بال انسان کو دلکش بناتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے بہت جتن کرنے پڑتے ہیں۔ اگر بال بے رونق، کمزور اور خشک ہوں۔ ساتھ غیر معمولی انداز میں گر رہے ہوں تو اس کی چند وجوہات ہو سکتی ہیں۔ 1 چٹ پٹی اور ناموافق غذا کا استعمال۔ 2 خوشبودار تیل کا استعمال۔ 3 صابن کا استعمال۔ 4 غیر معیاری شیمپو۔ 5 آکسیجن کی کمی۔ 6 ذہنی تفکرات اور صدمات۔ زیادہ چٹ پٹی اور ناموافق غذا کے استعمال سے بال بے رونق ہو جاتے ہیں۔ آئرن اور وٹامن سے بھرپور غذا مفید ہوتی ہے۔ جیسے مچھلی گوشت پالک گاجریں اور سیب وغیرہ۔ ہفتے میں دو یا تین مرتبہ بالوں کی جڑوں میں تیل کا مساج کریں۔ خوشبودار تیل یا صابن استعمال نہ کریں۔ اس سے بال کمزور ہوتے ہیں۔ ہر ماہ اپنے بالوں کو حنا سے واش کریں اس طرح بالوں میں تازگی پیدا ہوگی۔ صبح سویرے بیدار ہونے سے بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ صبح صبح گہرے گہرے سانس لیں اس سے آکسیجن کی کمی دور ہوگی ذہنی تفکرات کو جھٹک دیں اور جلنے کڑھنے سے پرہیز کریں بالوں کو دھوپ سے بچانا چاہئے کیونکہ اس سے ان کی افزائش اور رنگ متاثر ہوتا ہے۔

بال لمبے کرنے کیلئے: لمبے گھنے سیاہ اور چمکدار بالوں کے لیے آدھا پاؤ زیتون کا تیل، آدھا پاؤ آملہ کا تیل ملا کر رکھ لیں۔ لگانے سے قبل اچھی طرح ہلائیں۔ اس کو روزانہ رات کو خوب مساج کر کے صبح اچھے شیمپو سے سر دھوئیں۔ ایک ماہ کے عمل کے بعد آپ اپنے بالوں کو دیکھ دیکھ کر خوش ہونگی۔ روغن بادام اور انڈے کی زردی بالوں کیلئے بہترین کنڈیشنر ہے۔ اس سے کھوپڑی پر جمے مردہ خلیے اکھڑ جاتے ہیں۔ (صفحہ نمبر 80، 81)

(بحوالہ ''مجھے شفا کیسے ملی'' اور وظائف اولیاءؒ لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں) (نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپکا صدقہ جاریہ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روز مرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روز مرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف کھل کر لکھیں۔ سا جاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں

اُم اوراق

ناکامیاں مقدر بن گئیں

☆چند برس پہلے ہمارے کئی کارخانے تھے' شاندار گھر تھا' زرعی زمین تھی۔ کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں تھی۔ رونق والا گھر اور چاہنے والا شوہر دیکھ کر دل جھوم اٹھتا تھا' مگر پچھلے دو سال میں کایا پلیٹ گئی۔ کارخانے بک گئے۔ گھر بھی اپنا نہیں رہا اب کرائے کا مکان ہے۔ زرعی زمینوں پر مقدمہ چل رہا ہے۔ دشمنوں نے ناجائز قبضہ کر رکھا ہے۔ میں بہت سوچتی ہوں کہ ہمارے ساتھ یہ سب کچھ کیوں ہوا؟ رہ رہ کر ایک ہی خیال آتا ہے۔ میری ساس کی برادری کی ایک بہن ان کے ساتھ رہتی تھیں۔ غریب خاتون تھیں۔ جب تک ساس زندہ رہیں' انہیں اپنے ساتھ کھلاتی پلاتی رہیں۔ کپڑے بنا دیتیں حتیٰ کہ اکثر دوپہر کو ایک ہی کمرے میں سو جاتیں۔ ساس انہیں ایک ہزار روپیہ جیب خرچ بھی دیتیں جسے وہ تقسیم کر دیا کرتیں یا مسجدوں میں سرسوں کے تیل کے چراغ جلانے کیلئے بھجوا دیتیں۔

ساس کی وفات کے بعد ان کے ساتھ ہم سب کا رویہ بدل گیا۔ وہ اپنے کمرے تک محدود ہو گئیں۔ نوکر اپنی مرضی سے کھانا دیتے' کوئی انہیں نہ پوچھتا۔ ایک دن ان کی کوئی بوڑھی عزیزہ ملنے آئیں۔ گرمی کا موسم تھا۔ کسی نے انہیں نہ پوچھا۔ وہ شام تک رہیں۔ اس دن پہلی بار وہ غریب بہن میرے شوہر کے پاس آئیں' کہنے لگیں ''میری ایک غریب رشتہ دار آئی ہیں۔ بہت بیمار ہیں آپ کہیں تو رکھ لوں۔ انہیں ہسپتال میں دکھا دیں ورنہ ان کی کچھ مدد کر کے واپس بھیج دیں۔''

میرے شوہر نے نفی میں سر ہلا دیا۔ میں بھی قریب بیٹھی سب کچھ سن رہی تھی۔ میں نے بھی ان کی مدد نہیں کی بلکہ بچے بول اٹھے ''دادی آپ کو جو ہزار روپے دیا کرتی تھیں' وہ کہاں ہیں؟'' لیکن دادی کے بعد ان کا خرچہ تو ہم نے بند کر دیا تھا۔ وہ چپ چاپ کھڑی رہیں۔ پھر خاموشی سے باہر چلی گئیں۔ صبح منہ اندھیرے وہ اپنی عزیزہ کے ساتھ گھر چھوڑ گئیں۔ پھر پتا نہیں ان کا کیا بنا۔ دو چار روز کے بعد ہم پر زوال آنے لگا۔ کبھی کبھی میرے ذہن میں یہ بات آتی ہے کہ شاید ہمیں ان کی بددعا لگ گئی ہے۔ اب ان کا کچھ اتا پتا نہیں' معلوم نہیں زندہ بھی ہیں یا نہیں۔

مشورہ دیجئے کہ میں یہ الجھن کیسے دور کروں جو میرے ذہن میں بلا بن کر بیٹھ گئی ہے۔ ہم نے تو ان کے ساتھ بہت اچھا سلوک کیا تھا' ذرا سی بات پر وہ روٹھ کر چلی گئیں۔ ایسا تو نہیں ہونا چاہیے تھا۔ **(ن......مقام نامعلوم)**

مشورہ: بی بی! آپ کی مرحومہ ساس جنہیں آپ ان پڑھ اور جاہل تصور کرتی ہیں' وہ آپ سے کئی درجے بہتر تھیں کیونکہ انہیں حقوق العباد کا علم تھا۔ اسی لیے انہوں نے وضعداری کے ساتھ بہن کو اپنے پاس رکھا' اچھا سلوک کیا اور ماہانہ خرچ بھی دیا۔ انسان کو یہ علم نہیں ہوتا کہ اللہ تعالیٰ کس کے صدقے اسے رزق دے رہا ہے۔ اشرف المخلوقات ہونے کے ناتے وہ اپنے آپ کو برتر محسوس کرتا ہے۔ آپ کے ماجرے کی طرح کئی واقعات میرے سامنے ہیں انہیں تحریر کروں تو اچھی خاصی کتاب تیار ہو جائے گی۔ اسے پڑھ کر لوگوں کی آنکھیں کھل جائیں گی کہ اللہ تعالیٰ رزق کے دروازے کس طرح عطاء کرتا ہے اور اس کے خزانے میں کوئی کمی نہیں آتی۔ ضمیر کی خلش نے آپ کے ذہن کو بوجھل کر رکھا ہے۔ اسے آپ اپنے باطن کی آواز کہہ سکتی ہیں جو بار بار آپ کو وہ لمحہ یاد دلاتی ہے جب اس خاتون نے مدد مانگی تھی اور اسے مدد دینے سے آپ نے انکار کر دیا تھا۔ آپ کے شوہر یا آپ خود ہی بے سہارا خاتون کی مدد کر دیتیں تو آپ کے خاندان پر زوال نہ آتا۔ اس پُرآشوب دور میں جب کہ اپنے بھی ساتھ چھوڑ جاتے ہیں' میں ایسے لوگوں کو ذاتی طور پر جانتی ہوں جو خاموشی سے اپنے غریب اعزہ کی پرورش کر رہے ہیں۔ ایک صاحب نے اپنی بیوہ بہن کو اپنے پاس رکھا ہے۔ وہ ہر طریقے سے اس کا خیال رکھتے ہیں۔ وہی نہیں بلکہ ان کی بیگم اور بچے بھی پھوپھی اور ان کے بچوں کا بڑا پاس لحاظ رکھتے ہیں۔ یہ صرف بھائی کی وجہ سے ہے' جو بہن کا دل کبھی میلا نہیں ہونے دیتے۔ اسی لیے اللہ نے انہیں نواز دیا ہے۔ پچاس ساٹھ سال قبل لوگ بوڑھے' اپاہج اور معذور رشتہ داروں کو پاس رکھنے میں فخر محسوس کرنے اور ان کی خدمت کو عار نہیں سمجھتے تھے۔ آج یہ نیک روش تبدیل ہو گئی ہے۔ آپ کے خط سے محسوس ہوتا ہے کہ آپ نے اپنی بزرگ عزیزہ کے ملنے والوں کے پتے بھی اپنے پاس نہیں رکھے۔ میرا مشورہ ہے کہ کسی طرح انہیں تلاش کیجئے اور معافی مانگ کر گھر لے آیئے۔ اس ضمن میں نوکروں' پڑوسیوں اور اعزہ سے پوچھ گچھ کیجئے' ہو سکتا ہے کہ ان کا اتا پتا مل جائے۔ آپ نے خط کے آخر میں یہ جملہ لکھا ہے ''ہم نے تو ان کے ساتھ اچھا سلوک کیا' ذرا سی بات پر ایسا تو نہیں ہونا چاہیے تھا۔'' درحقیقت یہ جملہ آپ کے حقیقی جذبات کی عکاسی کر رہا ہے۔ اب بھی آپ کے دل میں ان کے خلاف کینہ ہے۔ فوراً دو نفل پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے توبہ کیجئے پھر انہیں تلاش کیجئے۔ امید ہے وہ مل جائیں گی اور آپ کے گھر کی خوشحالی واپس آ جائے گی۔ کبھی کسی کا رزق نہیں چھیننا چاہیے۔ کچھ لوگ بلاوجہ طیش میں آ کر ملازموں کو جواب دے دیتے ہیں یا ان کے ساتھ اچھا سلوک روا نہیں رکھتے۔ اس معاملے میں بھی محتاط رہنا چاہیے۔ کوئی غلطی ہو' تو آپ سمجھا سکتے ہیں۔ نہ سمجھے تو تنبیہہ کر دیں۔ معاملہ ٹھیک ہو جائے گا۔

پیلے دانت

☆ہمارے گھر میں سب بچوں کے دانت پیلے ہیں۔ میں مہنگے ٹوتھ پیسٹ خرید نہیں سکتا۔ مجھے پیلاہٹ دور کرنے کا کوئی اچھا سا نسخہ بتایئے۔ **(رحیم داد' ملتان)**

مشورہ: ہمارے رسول پاک ﷺ نے مسواک کی تاکید فرمائی ہے۔ جو لوگ مسواک کے عادی ہیں۔ ان کے دانت ٹھیک رہتے ہیں۔ انہیں دانتوں کی کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ آپ بچوں کو نیم یا کیکر کی مسواک دیں۔ آپ نے لکھا ہے کہ منجن ایسا ہو جو کم پیسوں میں بن جائے۔ ایسا کیجئے کہ مکئی کا بھٹا لے کر اس کے دانے نکال لیجئے' پھر تین چار خالی بھٹے سکھایئے اور کیکر کے کوئلے جلا کر اس پر رکھ دیجئے۔ جب بھٹے جل چکیں' تو ان کی راکھ لے کر اس میں تھوڑا سا نمک اور تھوڑی سی پھٹکڑی پیس کر ملا لیجئے۔ اب منجن تیار ہے۔ صبح و شام انگلی سے اچھی طرح ملیے اور بیس منٹ تک کلی نہ کیجئے جو لعاب نکلے وہ تھوک دیجئے۔ کیکر کے کوئلے نہ ملیں تو آپ مکئی کے بھٹے توے پر رکھ کر جلا سکتے ہیں۔ پنجاب میں کئی جگہ دیکھا ہے کہ روٹی جلا کر بھٹے کی راکھ میں نمک اور پھٹکڑی ملا کر منجن بناتے ہیں۔ اسی طرح بکرے کی گودے والی خالی نلیاں بادام کے چھلکوں کے ساتھ جلا کر اس میں کالی مرچ اور نمک ملا کر منجن بناتے ہوئے بھی دیکھا ہے۔ دانتوں کا صاف ہونا ضروری ہے۔ بچوں کو صبح و شام دانت صاف کرنے اور تازہ مسواک کرنے کی تاکید کیجئے۔ مٹھی بھر نیم کے پتے توڑیئے اور خشک کر کے پیس لیجئے۔ یہ سفوف منجن میں شامل کر لیجئے۔ یہ منجن دانتوں کی اصلاح اور صفائی کیلئے تیر بہدف ہے۔

نسخہ برائے قبض کشا

ہوالشافی: مصبر بارہ تولے' تنکار بریان تین تولے' اشخار تین تولے' سنا مکی چھ تولے۔ تمام ادویات کو کوٹ کر سفوف بناؤ اور پانی سے نرم تر کر کے روغن ارنڈی سے چرب کر و چنے کے برابر گولی بناؤ۔ ایک گولی رات کو نیم گرم پانی کے ساتھ شدید قبض میں 2 گولی۔ **(رخشاں حبیب' کراچی)**

سر درد کیلئے: اگر کسی کے سر میں درد ہو' وہ ماتھے پر ہاتھ رکھ کر 41 مرتبہ بسم اللہ پوری پڑھ کر دم کرے' یہ عمل نہایت ہی آزمودہ اور مؤثر ہے۔

ادرک سے پیچیدہ امراض کا حیران کن علاج

حکیم آصف اقبال

اگر نزلے میں گرفتار ہوں تو ادرک کا رس تین ماشے کالی مرچ ایک ماشہ لہسن چھ ماشہ اور شہد دو تولے ملا کر چٹنی بنالیں اور اسے تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہیں۔ سردی سے ہونے والے نزلے میں بطور خاص یہ چٹنی مفید ہے۔ گلا صاف کرنے کیلئے بھی یہ مفید ہے

عاطف دو دن سے سوں سوں کر رہا تھا' سردی آتے ہی اسے زکام کی شکایت ہو جاتی تھی' اس نے دوا لی مگر افاقہ نہ ہوا۔ اتفاق سے آج اس کی دادی ماں گاؤں سے آئیں۔ انہوں نے لاڈلے پوتے کو زکام میں گرفتار دیکھا تو انہیں ایک سدا بہار ٹوٹکہ یاد آ گیا۔ فوراً آدھی چمچی ادرک چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹی' انہیں ایک پیالی پانی میں ڈالا اور پانی ابلنے کیلئے رکھ دیا۔ جب پانی ابل گیا تو انہوں نے اس میں ایک چمچی چینی ملائی اور ''ادرک کی چائے'' پوتے کو پلائی۔ اگلے دن تک دو تین بار یہ خصوصی چائے پینے کے بعد عاطف کا زکام اڑن چھو ہو گیا۔ یہ اس چیز کا کمال تھا جو غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ حکیم کئی ہزار برس سے ادرک کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کر رہے ہیں۔ اسے اردو میں ادرک' ہندی میں سونٹھ اور انگریزی میں جنجر کہتے ہیں۔ یہ وہ مبارک غذا ہے جس کا تذکرہ قرآن شریف میں بھی آیا ہے۔ قرآن پاک میں اسے زنجبیل کہہ کر پکارا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جنت میں پائی جانے والی نعمتوں کے حوالے سے ارشاد فرمایا ہے کہ وہاں انہیں ایسا مشروب پلایا جائے گا جس میں ادرک بھی ملا ہوا گا۔ اسی طرح حضرت ابوسعید الخدریؓ سے روایت ہے ''شہنشاہ روم نے رسول کریم ﷺ کی خدمت میں ادرک کا ایک بڑا ٹکڑا بطور تحفہ پیش کیا تھا۔ حضور اکرم ﷺ نے اس ٹکڑے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر کے صحابہ کرام کے درمیان تقسیم کر دیا۔ یہ سوغات مجھے بھی ملی جسے میں نے فوراً کھالیا۔''

درج بالا واقعات سے ثابت ہوتا ہے کہ ادرک بڑی فضیلت اور اہمیت رکھتی ہے۔ یونانی اطباء نے اپنی کتب میں کئی جگہ اس کا ذکر کیا ہے۔ مثلاً حکیم جالینوس نے اسے فالج میں مفید بتایا ہے۔ کئی حکماء کا خیال ہے چین کی مشہور بوٹی ''جن سنگ'' دراصل ادرک ہی کی ایک قسم ہے۔

نظام ہضم:۔ معدے کے جملہ امراض میں ادرک مفید ہے' یہ دست آور بھی ہے اور قابض بھی' تازہ پسی ہوئی آدھی چمچی ادرک لیجئے' اس میں ایک چمچی پانی' ایک چمچی لیموں کا رس' ایک چمچی پودینے کا رس اور ایک چمچی شہد ملایئے' یہ آمیزہ دن میں تین بار وہ لوگ چاٹ لیں جنہیں متلی' قے' بدہضمی' یرقان یا بواسیر کی شکایت ہو۔ یہ نسخہ ان بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ ادرک ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک کم لگنے کی صورت میں بھی ادرک استعمال کیجئے۔ پیٹ کا درد اور اپھارہ دور کرنے کیلئے بھی ادرک کھائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنا ہاضمہ درست رکھنا چاہتے ہیں تو کھانے کے بعد تازہ ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا چبالیں۔ اس نسخے سے زبان کی میل بھی اترتی ہے' نیز معدہ' پیٹ میں پانی جمع ہو جائے تو مریض کو ادرک کا پانی پلائیں۔ یہ پانی پیشاب آور ہے اور پیٹ کا سارا پانی نکال دیتا ہے۔ ادرک انتڑیوں کی سوزش بھی ختم کرتی ہے۔

گلے کے امراض:۔ اگر بلغمی کھانسی چمٹی ہوئی ہو یا آپ دمے کا شکار ہوں تو یہ نسخہ استعمال کریں' ادرک کا رس 3 ماشہ' ایک تولہ شہد میں ملا کر چاٹ لیں۔ یہ معمولی سا نسخہ عموماً کھانسی اور دمے سے نجات دلا دیتا ہے۔ اگر آپ نزلے میں گرفتار ہوں تو ادرک کا رس تین ماشے' کالی مرچ ایک ماشہ' لہسن چھ ماشہ اور شہد دو تولے ملا کر چٹنی بنالیں اور اسے تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہیں۔ سردی سے ہونے والے نزلے میں بطور خاص یہ چٹنی مفید ہے۔ گلا صاف کرنے کیلئے بھی یہ مفید ہے۔ ادرک چبانے سے منہ میں جمع ہونے والا لعاب گلا صاف کرتا ہے۔ گلے کی خراش یا زخم دور کرنے کیلئے ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چباتے رہئے۔

سردی کا بہترین علاج:۔ ادرک گرم مزاج رکھتی ہے اس لئے موسم سرما میں بیماریوں میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس کے کھانے سے سردی کم لگتی ہے۔ بعض لوگ ٹھنڈے یا نیم گرم پانی سے نہانے کے بعد جسم میں کپکپی یا درد محسوس کرتے ہیں' وہ نہانے کے بعد تین سے چھ ماشے سونٹھ پھانک لیں' انہیں اس سردی سے نجات مل جائے گی۔ مزید برآں مضمون کے آغاز میں جو نسخہ بتایا گیا ہے وہ زکام کے علاج میں مؤثر ہے۔ ادرک کی چائے بنانے کا ایک اور طریقہ بھی ہے۔ ابلتے ہوئے پانی میں چائے کی پتی ڈالنے سے پہلے ادرک کے چھوٹے ٹکڑے ڈال دیں۔ سردی' زکام اور بخار کی صورت میں یہ چائے زیادہ مفید ثابت ہوگی۔

عبقری کا نسخہ لاجواب نسخہ

اللہ پاک کے فضل سے صحت تیزی سے بہتر ہو رہی ہے۔ مجھے دعائیں دے رہے ہیں مگر ذریعہ تو آپ ہی ہیں۔

(مرسلہ: محمد منصور صاحب)

ماہنامہ ''عبقری'' کے شمارہ ماہ 2006 جون، جولائی میں ایک نسخہ کمر درد اور جوڑوں کے درد کا نظر سے گزرا جو کہ ہندوستان کے پروفیسر صاحب کا تجویز کردہ تھا۔ بندہ نے اس کو تیار کر کے تین مریضوں کو استعمال کرایا ان کی کیفیت سنیے۔

✦ حافظ محمد رمضان صاحب سبزی منڈی کے آڑھتی ہیں، عمر رسیدہ بزرگ ہیں، جوڑوں کے درد نے چارپائی پر لگا دیا۔ دس برس سے اوپر گزر گئے تھے۔ داماد سرکاری ہسپتال میں اسسٹنٹ پروفیسر ہیں۔ انہوں نے بھی بہت تگ و دو کی مگر یہ زندہ لاش کی طرح چارپائی کے ہو کر رہ گئے تھے۔ میں یونہی طبیعت پوچھنے گاہے بگاہے جاتا تھا مگر اس نسخہ کے زیر نظر آنے کے بعد مجھے ان سے دلی ہمدردی پیدا ہو گئی چنانچہ میں نے ان کو نسخہ استعمال کرانا شروع کر دیا اللہ پاک نے فضل فرمایا کہ تقریباً ایک ہفتہ کے بعد وہ اپنی ضرورت اور حاجت کیلئے نقل و حرکت کے قابل ہو گئے۔ اب اللہ پاک کے فضل سے صحت تیزی سے بہتر ہو رہی ہیں۔ مجھے دعائیں دے رہے ہیں مگر ذریعہ تو آپ ہی ہیں۔

✦ ایک بھائی پی ٹی سی ایل میں آفیسر ہیں ان کو کمر میں تکلیف تھی، ریڑھ کی ہڈی کے دو آپریشن کرا چکے ہیں۔ اس نسخہ کے استعمال سے کمر اور جوڑوں کے درد میں بہت افاقہ محسوس ہو رہا ہے۔

✦ میری اہلیہ کو شوگر کا عارضہ ہے اس کی وجہ سے جسم میں اور جوڑوں میں درد کی وجہ سے معذوری کی سی کیفیت پیدا ہو چکی تھی۔ تکلیف خاصی تھی۔ میں نے ان کو بھی یہ دوا شروع کرا دی۔ تین دن کے بعد حیران کن فوائد سامنے آئے۔ اس سے شوگر بھی بہت کنٹرول ہو گئی ہے بلکہ اس نے شوگر کی دوائی کی مقدار بتدریج کم کرنا شروع کر دی ہے۔ ابھی ایک خوراک کم کی ہے۔ اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کی تکلیف میں 60 فیصد افاقہ ہو گیا ہے۔

سر درد دور کرنے کی ترکیب

دارچینی پیس کر ماتھے پر لیپ کریں اور سر پر روغن کدو کی مالش کریں۔ مغز بادام تل کے تیل میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔ (**محمد رضوان' تلہ گنگ**)

مقام رضا کا ذریعہ: صبر اور برداشت کرنا تقدیر پر راضی ہونیکی ابتداء ہے۔ یعنی مقام رضا کے حاصل کرنے میں سب سے پہلے صبر چاہئے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

ٹی بی کیلئے

کوری ایک چھٹانک، اسخاری ایک چھٹانک، بادیان ایک چھٹانک، مصری ایک پاؤ یہ تمام ادویات کوٹ چھان کر سفوف بناؤ صبح وشام دس ماشے سے پندرہ ماشے تک پانی کے ساتھ استعمال کرو۔ قارئین کرام مندرجہ بالا ین سخہ ایک ساٹھ سالہ حکیم کی زندگی کا طبی نچوڑ ہیں جس نے احقر کو احسان وشفقت سے عنایت کیے تھے احقر نے من وعن بیان کیے امید ہے کہ میری سخاوت کی داد دو گے۔

اب چند نسخے مزید پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں یہ نسخے ایک روحانی دوست نے عملیات کے بدلے میں دیئے ہیں اور میں عبقری کے قارئین کو دعا کے بدلے میں دے رہا ہوں۔

نسخہ 1- تبخیر معدہ، بدہضمی، کھٹے ڈکار وغیرہ

نمک سیاہ، سنڈھ، ٹھیکری نوشادر، کالی مرچ تمام ہم وزن لیں کوٹ چھان کر اس میں تین ماشہ ست پودینہ شامل کر لیں بعد میں کیپسول بھر لیں۔ خوراک کھانا کھانے کے بعد ایک کیپسول استعمال کریں۔

نسخہ نمبر 2- برائے لیکوریا، سیلان رحم، جریان

کمر کس، لودھ پٹھانی، مشک، کاتپھل، سمندر سوکھ، تمام ہم وزن تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں صبح نہار منہ شربت دودھ یا باسی پانی کے ساتھ دس گرام استعمال کریں۔

نسخہ نمبر 3- گنٹھیا، جوڑوں کا درد، ریح گردہ

گوگل پنیا، پنیر ڈوڈی، اجوائن دیسی مصبر سیاہ ہم وزن دس سالہ پرانا گڑ 100 گرام کا تمام ادویات کو باریک پیس کر اس میں آخر میں گڑ کوٹ کر شامل کر لیں اور پانی اور گوند کیکر ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ رات سوتے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ اگر تکلیف زیادہ ہو تو 2 گولی فوری استعمال کرائیں۔

ریح گردہ کیلئے ایک گولی نیم گرم پانی کے ساتھ دیں۔

خونی وبادی بواسیر کیلئے رات سوتے وقت ایک گولی ہمراہ آب تازہ دیں۔ **نسخہ نمبر 4-** سفوف مغلظ، دکاوت حس، جریان، احتلام سرعت انزال اور کمی قوت باہ کیلئے بے مثال ہے۔

قوت باہ کیلئے بے مثال تحفہ

موچرس، سمندر سوکھ، بیج بند، موصل سیاہ، تالمکھانہ، ثعلب دانہ، گوند چھوہارہ، گری سنگھاڑہ، بوپھلی، گوند ببول، چہار مغز، موصلی سفید، ستاور، بہمن سفید، بہمن سرخ، تخم کونچ، دارچینی، گوند کتیرا۔

ھوالشافی: تمام اشیاء ہم وزن لیکر کوٹ کر سفوف بنائیں اور ایک چمچ صبح ناشتہ کے بعد اور رات سونے سے قبل ایک چمچ ہمراہ دودھ استعمال کرائیں۔ مردوں کے تمام جنسی امراض اور عورتوں کے لیکوریا میں ازحد مفید ہے۔ آخر میں تمام قارئین سے درخواست کی جاتی ہے کہ حکیم محمد طارق محمود صاحب کو خصوصی دعاؤں میں یاد رکھا جائے جن کی بدولت ایسے قیمتی رازوں کا انکشاف ہوتا جا رہا ہے۔

(ایم صادق، شادو کی کاکڑ)

مومن کا ہتھیار

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں، ''تمہارے پروردگار نے کہا ہے تم مجھ سے مانگو میں ہی تم کو دوں گا''

ہمارے نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے: دعا کرنے سے عاجز مت ہو اور اس سے غفلت مت کرو کیونکہ دعا کرنے والا برباد و ہلاک نہیں ہوتا۔ ایک حدیث میں ہے کہ ''دعا نجات دلاتی ہے اس بلا سے جو آنے والی ہے اور جو ابھی نہیں آئی ہے۔ بلا ومصیبت آسمان سے اترتی ہے کہ دعا اس سے جا ملتی ہے تو دونوں لڑتی ہیں یعنی بلا آسمان سے اترنا چاہتی ہے تو دعا اس کو روکتی ہے اور دعا و بلا کا یہ مقابلہ قیامت تک جاری رہے گا۔ خالص دعاؤں میں یہ اثر ہے کہ دعا تقدیر کو بھی پھیر سکتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بھی فرمایا'' دعا ہی تقدیر کو پھیر سکتی ہے۔ (ترمذی) رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں دعا عبادت ہے، دعا عبادت کا مغز ہے اور فرمایا دعا مومن کا ہتھیار ہے۔

اللہ تبارک وتعالیٰ کو سب سے پیاری چیز دعا لگتی ہے جس کی طبیعت دعا کی طرف مائل ہوگئی ہو تو اس پر اللہ تعالیٰ کی رحمت ہوگئی کیونکہ دعا آخر قبول ہو ہی جائے گی اور اس کی دعا قبول کرنے کیلئے ہی تو اس بندے کو دعا کی توفیق مل رہی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ عیش کے دنوں میں اللہ تعالیٰ کو یاد رکھو، سختی کے دنوں میں اللہ تمہیں یاد رکھیں گے ایک حدیث میں ہے جو شخص اللہ تعالیٰ سے سوال نہیں کرتا یعنی دعا نہیں کرتا اللہ تعالیٰ اس سے ناراض ہو جاتے ہیں۔

اگر تم بے پرواہ ہو کر دعا کرو گے تو اللہ تعالیٰ بھی تم سے بے نیاز ہو جائیں گے اور اگر تم پوری توجہ سے دعا کرو گے تو اللہ تعالیٰ بھی پوری توجہ سے سنیں گے۔ تقدیر اللہ تعالیٰ کی ہی لکھی ہوئی ہے اور دعا اللہ تعالیٰ سے درخواست ہے اگر چاہے تو اپنے فیصلے میں تبدیلی کرے اس کو ہر طرح کا اختیار ہے۔

دعا کی قبولیت کی چند شرائط ہیں'' کھانے پینے پہننے اور کمانے میں حرام سے بچنا کسی گناہ یا قطعی رحمی کی دعا مت کریں۔ جو چیز روز ازل سے ہو چکی اس کے خلاف دعا نہ کرے۔ مثلاً یوں نہ کہے دعا کرتا ہوں اللہ تعالیٰ قبول ہی نہیں کرتے۔

خلوص دل سے مانگی گئی دعا اللہ تعالیٰ ضرور پوری کرتے ہیں لیکن مقررہ وقت پر۔ یوں سمجھو کہ جب تک کھانا اچھی طرح پک نہ جائے ماں اپنے بچے کو کھانا نہیں دیتی وہ کھانا پکنے کے وقت کا انتظار کرتی ہے لیکن بچہ اپنی نادانی کی وجہ سے روتا اور ضد کرتا ہے کیونکہ وہ دیر کی مصلحت نہیں جانتا کیونکہ اللہ تعالیٰ ایک ماں کی نسبت اپنے بندے سے 70 گنا زیادہ محبت کرتا ہے لہٰذا بعض اوقات آدمی اللہ تعالیٰ سے کوئی ایسی چیز مانگتا ہے جو اس کے حق میں مضر ہوتی ہے تو وہ اللہ تعالیٰ قبول نہیں فرماتے بلکہ اس کے بدلے اس سے بہتر چیز عطا کرتے ہیں' ہر حال میں دعا نہیں چھوڑنی چاہیے۔

(عابد محمود، صادق آباد)

عورتوں کا کثرت سے جہنم میں جانا

حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ میں جنت کے دروازہ پر کھڑا ہوا تھا میں نے دیکھا کہ اس میں کثرت سے داخل ہونے والے فقراء ہیں اور وسعت والے ابھی رکے ہوئے ہیں اور جہنمی لوگوں کو جہنم میں پھینک دیا گیا اور میں جہنم کے دروازے پر کھڑا ہوا تو میں نے اس میں کثرت سے داخل ہونے والی عورتیں دیکھیں۔

عورتوں کے جہنم میں کثرت سے داخل ہونے کی وجہ ایک اور حدیث میں آئی ہے۔ حضرت ابوسعیدؓ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ عید کے دن عید گاہ میں تشریف لے گئے۔ جب عورتوں کے مجمع پر گذر ہوا تو حضورؐ نے عورتوں سے خطاب فرما کر ارشاد فرمایا کہ تم صدقہ بہت کثرت سے کیا کرو۔ میں نے عورتوں کو بہت کثرت سے جہنم میں دیکھا ہے۔ انہوں نے دریافت کیا۔ یارسول اللہ ﷺ یہ کیا

پیٹ کے کیڑوں کیلئے: نمک باریک تین ماشہ صبح گائے کی چھاچھ سے پھانک لیا کریں چند روز میں کیڑے ہلاک ہو جائینگے۔

بات ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ عورتیں لعنت (بددعائیں) بہت کرتی ہیں اور خاوند کی ناشکری بہت کرتی ہیں اور یہ دونوں باتیں عورتوں میں ایسی کثرت سے ہیں کہ حد نہیں جس اولاد پر دم دیتی ہیں ہروقت اس کی راحت اور آرام کی فکر میں رہتی ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر اس کو ہروقت بددعائیں، تو مرجا، تو بدبخت، تیرا ناس ہو جائے وغیرہ وغیرہ الفاظ ان کا تکیہ کلام ہوتا ہے اور خاوند کی ناشکری کا تو پوچھنا ہی کیا ہے وہ غریب جتنی بھی ناز برداری کرتا رہے، ان کی نگاہ میں وہ لاپرواہ ہی رہتا ہے۔ ہروقت اس غم میں مری رہتی ہیں کہ اس نے ماں کو کوئی چیز کیوں دے دی، باپ کو تنخواہ میں سے کچھ کیوں دے دیا، بہن بھائی سے حسن سلوک کیوں کر دیا۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ عورتیں احسان فراموشی کرتی ہیں، خاوند کی ناشکری کرتی ہیں۔ اگر تو تمام عمر ان میں سے کسی پر احسان کرتا رہے پھر کوئی ذرا سی بات پیش آجائے تو کہنے لگتی ہے کہ میں نے تجھ سے کبھی کوئی بھلائی نہ دیکھی۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ عورتوں کی عام عادت ہے جتنا بھی ان کے ساتھ اچھا برتاؤ کیا جائے، اگر کسی وقت کوئی بات ان کے خلاف طبع پیش آجائے تو خاوند کے عمر بھر کے احسان سب ضائع کر دیتی ہیں۔ اس گھر میں مجھے کبھی چین نہ ملا، ان کا خاص تکیہ کلام ہے ان روایات سے عورتوں کے کثرت سے جہنم میں داخل ہونے کی وجہ معلوم ہونے کے علاوہ یہ بھی معلوم ہوا کہ اس سے بچاؤ اور حفاظت کی چیز بھی صدقہ کی کثرت ہے چنانچہ اس حدیث میں ہے کہ حضور ﷺ جب یہ ارشاد فرما رہے تھے تو حضرت بلالؓ حضور ﷺ کے ساتھ تھے اور صحابی عورتیں کثرت سے حضور ﷺ کا پاک ارشاد سننے کے بعد اپنے کانوں کا زیور اور گلے کا زیور نکال نکال کر حضرت بلالؓ کے کپڑے میں جس میں وہ صدقہ جمع کر رہے تھے، ڈال رہی تھیں۔

(اقراء یونس، ملتان)

قبض سے نجات

ایک عوامی نسخہ، جو چلتے پھرتے حاصل ہوا۔ قارئین عبقری کی نذر کرتے ہیں بہت سے لوگوں کو فائدہ ہوا۔ آپ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ تقریباً آٹھ نو روز سے مسلسل قبض کی حالت تھی کسی صورت دور ہونے کا نام نہ لیتی تھی طبیعت میں بوجھل پن، سردرد، پیٹ میں مروڑ، سینے میں جلن، کسی نے کہا دودھ میں دیسی گھی ڈال کر کھاؤ وہ بھی کھایا مگر آرام نہ آیا۔ اپنی ہومیو میڈیسن بھی کھائیں مگر فائدہ نہ ہوا۔ میڈیسن کا ایک ڈسٹری بیوٹر لاہور سے آیا۔ طبیعت میں بوجھل پن تھا اس نے کوئی بات کی میں نے اس کو ڈانٹ دیا کہ میری اپنی طبیعت ٹھیک نہیں تم اپنا رونا رو رہے ہو اس نے طبیعت کے بارے میں پوچھا میرا جواب تھا کہ پچھلے نو دنوں سے قبض کی شکایت ہے جو کسی صورت دور نہیں ہو رہی۔ اس نے کہا ایک آزمودہ نسخہ بتاتا ہوں کئی لوگوں کو بتایا اور فائدہ مند ثابت ہوا آپ بھی استعمال کریں۔ اس نے بتایا کہ اچھی اور خالص قسم کا عرق گلاب لیں اور ½ (آدھا) گلاس عرق گلاب پی لیں چنانچہ اس کے کہنے پر ایسا ہی کیا۔ یوں محسوس ہوا جیسے کسی نے آگ پر پانی ڈال دیا تقریباً ایک گھنٹہ بعد بغیر پوچھے پھر تھوڑا سا عرق گلاب پی لیا۔ ابھی کچھ دیر گزرنے نہ پائی تھی کہ کھل کے اجابت ہوئی۔ حیرت کی بات یہ تھی کہ پیٹ خراب نہ ہوا اور ہلکا پھلکا ہو گیا۔ مروڑ ختم ہو گئے۔ بے چینی ختم ہو گئی، طبیعت میں ہلکا پن آگیا۔ اب تو قبض کو دور کرنے کیلئے میری روٹین بن گئی ہے کہ 2 چمچ صبح اور 2 شام کو پی لیتا ہوں اس سے طبیعت بحال رہتی ہے بلکہ اب تو دائمی قبض والے مریضوں کو بھی استعمال کرواتا ہوں۔ اللہ پاک اس ڈسٹری بیوٹر کا بھلا کرے جس نے ایک نئی تحقیق سے روشناس کروایا۔ مستقل استعمال سے جو فوائد حاصل ہوئے ان میں طبیعت کا ہشاش بشاش رہنا، سردرد کا خاتمہ، قبض کا خاتمہ، بوجھل پن ختم، قارئین عبقری اس کا استعمال کریں اور مستقل فائدہ اٹھائیں۔

(ڈاکٹر ظفر حمید ملک)

بالوں کی حفاظت کیلئے

1- ٹوٹے ہوئے دندانوں کی کنگھی کبھی نہ استعمال کیجئے۔

2- دوسرے کی استعمال شدہ کنگھی استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

3- سر دھونے کیلئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں البتہ سردی کے موسم میں ہلکے گرم پانی سے سر دھوئیں تیز گرم پانی سے کبھی سر نہ دھوئیں اس سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہونے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔

4- نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگالیں اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

5- بازاری خوشبودار تیلوں کے بجائے ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔

6- کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سر دھولیا کریں۔

7- خوش رہنے کی کوشش کریں کیونکہ خوش رہنے اور بالوں کی تندرستی میں بہت گہرا تعلق ہے چڑچڑے پن سے، فکر اور خوف سے سر کی شریانوں میں خون کی روانی باقاعدہ نہ ہونے سے بالوں پر اثر پڑتا ہے کیونکہ ہیجانی کیفیت میں شریانیں سکڑ جاتی ہیں اور بالوں کی جڑوں کو تقویت پہنچانے کیلئے خون کا پہنچنا بند ہو جاتا ہے۔ دماغی پریشانیوں کے وقت آپ دس منٹ یا بارہ منٹ بالوں میں کنگھی کریں یہ بالوں کیلئے فائدہ مند ہے۔

(رابعہ نورین کنول دائرہ دین پناہ)

انمول خزانے کا کرشمہ

کالج کے گراؤنڈ کی طرف ایک شہد کی مکھیوں کا بڑا سا چھتا بنا ہوا تھا اتفاق سے اسی طرف بچوں کی ٹک شاپ بھی تھی جب بچے بریک کے ٹائم وہاں اکٹھے ہوئے تو کسی شرارتی بچے نے شہد کی مکھیوں کے چھتے پر پتھر پھینک دیا جس سے شہد کی مکھیاں بچوں کو کاٹنے لگیں، بھگدڑ مچ گئی اور بھاگ دوڑ میں بچے زخمی ہو گئے میں وہیں موجود تھی سب بچے اور بڑے چیخ چیخ کر بھاگنے لگے مگر میں ثابت قدمی سے وہیں کھڑی رہی اور بچوں کو باہر نکالنے لگی میرے اوپر نیچے سامنے اور پیچھے بھی شہد کی مکھیاں ہی مکھیاں تھیں مگر ان کو کاٹنے کا حکم نہ تھا کیونکہ میں انمول خزانہ روزانہ پڑھتی ہوں جس کے آخر میں یہ دعا ہے۔ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ دَآبَّۃٍ اَنْتَ اٰخِذٌ • بِنَا صِیَتِھَا اِنَّ رَبِّیْ عَلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍo

چنانچہ میں نے سب زخمی بچوں کو باہر نکالا اور سب بچوں کو دوائی لگائی اور اللہ کا شکر ادا کیا اور اگلے دن سب کو بتایا کہ جو دعا پڑھی ہے آپ سب کو یہ دعا سکھائی ہے اور میں نے بتایا کہ میں روزانہ یہ دعا پڑھتی ہوں اس لیے میں محفوظ رہی۔

(صفورا سلطانہ، لالہ موسیٰ)

پرانے عبقری دستیاب ہیں

کون عبقری کے گزشتہ رسائل سے سو فیصد فائدہ لینا چاہتا ہے اسکے روحانی انکشافات، سینے کے راز اور طبی معلومات ہر صفحہ پر موتیوں کی طرح بکھرے ہوئے ہیں یہ رسالہ نسلوں کا معالج اور ہمدرد ہے۔ روحانی، طبی اور نفسیاتی عمر بھر کی محنتوں کا انمول نچوڑ ہے۔ گزشتہ سال کے رسالہ کی مکمل فائل بارہ رسالوں پر مشتمل خوبصورت مجلد کامیاب روحانی جسمانی معالج ثابت ہوگی قیمت **500/-** روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

منی آڈر پر پتہ مکمل لکھیں اور رقم کس مقصد کے لئے بھیجی گئی ہے، وضاحت کریں۔ جوابی لفافے یا منی آڈر پر پتہ خوشخط اور اردو میں لکھیں فون نمبر ضرور لکھیں مکمل پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا۔ نیز افسوسناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

عرق گلاب سے چہرے کی تروتازگی

عرق نکالنے کا اصل مقصد دواء کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہے جو کہ بجلی کی سی سرعت سے جسم انسانی میں داخل ہونے کے بعد اپنا اثر دکھاتے ہیں۔اس کو دوسری دواؤں کی نسبت یہ امتیاز حاصل ہے کہ یہ بہت جلد اپنا اثر دکھاتے ہیں **(تحریر: حکیم محمد احمد سلیمی)**

گلاب اپنی خوبصورت شکل اور من پسند خوشبو کی بنا پر پھولوں کا بادشاہ کہلاتا ہے۔اس کی کاشت پوری دنیا میں مختلف ناموں سے کی جاتی ہے۔اب تک اس کی کئی اقسام دریافت کی جا چکی ہیں۔گلاب سفید، سیاہ، زرد، صندلی اور کئی رنگوں میں ہوتا ہے۔خوبصورت رنگوں اور من پسند خوشبوؤں کے علاوہ یہ بے بہا طبی فوائد کا حامل ہے۔اس کے استعمال سے دل و دماغ قوی اور ارواح کو تقویت ملتی ہے۔فرحت اور لطافت پہنچاتا ہے۔

گلاب کے پھول کا استعمال ہر طرح سے دل، پھیپھڑے، معدہ، جگر، گردوں، آنتوں، رحم اور مقعد کو قوت دیتا ہے۔ معدے اور جگر کے سدے دور کرتا ہے۔دست آور ہے۔اپنی تمام تر طبی افادیت کے پیش نظر اسے مختلف صورتوں میں بطور شربت، گولیاں، معجون، عطر و عرق استعمال کیا جاتا ہے۔قبض کیلئے اطباء کرام صدیوں سے اس کے پھولوں سے تیار ہونے والی گلقند کا استعمال کرواتے چلے آرہے ہیں۔

گلاب کا عرق کے طور پر استعمال عرب اطباء کے دور سے جاری ہے اور اسے مختلف امراض اور ادویہ کی تیاری میں استعمال کیا جا رہا ہے۔عرق اس صاف اور مقطر سیال کو کہتے ہیں جو ادویہ سے بصورت تقطیر حاصل کیا جاتا ہے۔اسے عربی میں لفظ ماء (پانی) سے یاد کیا جاتا ہے۔مثلاً ماالورد (عرق گلاب) ماءالخلاف (عرق بید) وغیرہ۔

عرق نکالنے کا اصل مقصد دواء کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہے جو کہ بجلی کی سی سرعت سے جسم انسانی میں داخل ہونے کے بعد اپنا اثر دکھاتے ہیں۔اس کو دوسری دواؤں کی نسبت یہ امتیاز حاصل ہے کہ یہ بہت جلد اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

علاوہ ازیں نازک مزاج اور معجونوں اور گولیوں کو استعمال کرنے سے ہچکچاہٹ محسوس کرنے والے افراد کیلئے بھی عرق کا استعمال اپنی لطافت اور صاف شفاف ہونے کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

عرق گلاب کی افادیت: افادیت کے لحاظ سے عرق گلاب چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ بنانے کیلئے ایک بہترین قدرتی دوا ہے۔علاوہ ازیں آنکھوں کی جلن، خراش، آشوب چشم، آنکھوں کا دکھنا، نیز آلودگی، گرمی اور لو کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے میں مفید ہے اور امراض چشم (آنکھوں کے امراض) کیلئے تیار ہونے والے اور امراض قلب اور دیگر امراض کیلئے تیار ہونے والی ادویات اور مشروبات مثلاً جام شیریں وغیرہ میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے چہرے کے نکھار اور کیل مہاسوں، چھائیوں اور چہرے کی خشکی کیلئے عرق گلاب کا عرق لیموں اور گلیسرین میں ملا کر استعمال انتہائی مفید ہے اس کے علاوہ اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔

❁ دل و دماغ اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ ❁ درد معدہ، امعاء، طحال، جگر اور پیٹ کے مروڑ کو دور کرتا ہے۔ ❁ ہیضے میں اس کا استعمال مفید ہے۔ ❁ قبض کو دور کرتا ہے۔ ❁ آنکھ کے دکھنے میں مفید اور موثر ہے۔ ❁ گرمی کے خفقان اور غشی کیلئے مفید ہے۔ ❁ وضع حمل (بچے کے پیدا ہونے کے بعد) ماں اور بچہ دونوں کو چند دنوں تک عرق گلاب کا استعمال کرنا مفید ہے۔ ❁ اس سے بچے کے پیٹ کی آلائش وغیرہ صاف ہو جاتی ہے اور زچہ کا نفاس بغیر تکلیف اور تنگی کے خارج ہو جاتا ہے۔ ❁ دوران حمل خفقان اور متلی میں عرق گلاب گرم کر کے گھونٹ گھونٹ پلانا مفید ہے۔ ❁ پیٹ صاف کرنے کیلئے نومولود بچوں کو دیا جا سکتا ہے۔ ❁ عرق گلاب دل اور سر کے امراض اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ ❁ عرق گلاب، سرکہ اور پانی میں ملا کر اس میں کپڑا بھگو کر بدن پر رکھنے سے بخار میں سر کی گرمی ہلکی ہو جاتی ہے۔ ❁ عرق گلاب میں پانی ملا کر پینے سے پیاس بجھتی ہے۔بخار میں سر کی گرمی ہلکی ہو جاتی ہے۔کلیاں کرنے سے قلاع دہن (منہ کے چھالے) دور ہوتے ہیں۔

عام استعمال کیلئے: جلد کی خوبصورتی کیلئے حسب ضرورت ہتھیلیوں پر ڈال کر چہرے پر لگائیں۔

ترکیب استعمال: ایک سال کی عمر کے بچوں کیلئے:

صبح و شام:5 ملی لیٹر (ایک چائے کا چمچ)

بڑے بچوں کیلئے: صبح و شام:10 ملی لیٹر (دو چائے کے چمچ)

بڑوں کیلئے: صبح و شام:10 ملی لیٹر (دو چائے کے چمچ)

آنکھ دکھنے کی صورت میں دن میں تین مرتبہ چند قطرے آنکھوں میں ڈالیں۔

پھلوں سبزیوں سے دماغی قوت میں اضافہ

محققین نے تصدیق کی ہے کہ زیادہ گوشت خاص طور پر بڑے گوشت کے استعمال سے دماغی طاقت اور صلاحیت کم اور سست پڑ جاتی ہے۔گوشت اور چکنی بازاری غذاؤں سے شریانیں ہی تنگ اور کمزور نہیں ہوتیں بلکہ دماغی صلاحیت بھی ماند پڑ جاتی ہے۔تحقیق کے مطابق اس کی اصل وجہ غذا میں ایک اہم جز ''بورون'' کی کمی ہے جس سے دماغ سست پڑ جاتا ہے اور چستی کی جگہ غنودگی کی سی کیفیت طاری رہتی ہے۔پھلوں اور سبزیوں میں ''بورون'' خوب ہوتی ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ سیب کھا کر آپ آئن سٹائن بن جائیں گے' لیکن یہ ضرور ہوگا کہ آپ ذہنی طور پر چست اور چوکس ضرور ہو جائیں گے۔نارتھ ڈکوٹا کے ہیومن ریسرچ سنٹر کے محقق ماہر نفسیات ڈاکٹر جیمز جی پین لینڈ کے مطابق ''بورون'' کی وجہ سے دماغ کے خلیات چوکس اور تیز رفتار ہو جاتے ہیں۔اگرچہ بورون کی روزانہ کی مقدار کا ابھی تعین نہیں ہوا ہے۔لیکن دیکھا گیا ہے کہ روزانہ کم از کم تین ملی گرام ''بورون'' ضروری ہوتا ہے۔ایک سیب میں ایک ملی گرام بورون ہوتا ہے۔سیب کے علاوہ دوسرے پھل اور سبزیاں بھی کھائی جانی چاہئیں۔

(شہناز اختر، ملتان)

ہائی بلڈ پریشر کیلئے ''فشاری'' پر اعتماد

مشینی اور ٹیکنالوجی کے جدید دور نے انسانوں کو بظاہر سہولت، لیکن در اصل ایسے بھیانک عذاب میں مبتلا کر دیا ہے جو زندگی کی تمام سہولیات کے باوجود انسان کو عاجز کر دیتا ہے۔ان عاجز کر دینے والی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔اچھا خاصا انسان سر چکرانے، نیند نہ آنے اور وقت بے وقت ماحول سے پریشان ہو کر اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے یا پھر کسی سے الجھ کر بعد کے مستقل پچھتاوے اور ندامت کے عذاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ایسے انسان کو کہتے ہیں کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کا علاج کریں یا پھر انسان خود کہتا ہے کہ بے بس ہوں۔کیا کروں ہائی بلڈ پریشر نے عاجز کر دیا اور مجبور کر دیا ہے روزانہ جب تک یہ ادویات نہ کھاؤں، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں ہوتا۔ایسے مجبور اور بے بس لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ جڑی بوٹیوں سے استفادہ کریں اور ہائی بلڈ پریشر سے انشاءاللہ تعالیٰ ہمیشہ کے لئے نجات پائیں۔

قیمت:-/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوائی برائے دس یوم)

سنت رسول ﷺ سے بارگاہ الٰہی تک

میں نے رورو کر اللہ تعالیٰ سے دعا کی یا اللہ میری بداعمالیوں کی وجہ سے میری پارٹی کا حج رد نہ کرنا۔ یا اللہ میری لاج رکھنا' یا اللہ میں تجھے اس سنت (ڈاڑھی) کا واسطہ دیتا ہوں کہ میری پارٹی کو رد نہ کرنا۔ قرعہ اندازی میں میرا نام نکل آیا۔

میں شروع شروع میں ڈاڑھی کترواتا تھا' چھوٹی چھوٹی ڈاڑھی ہوتی تھی اور اسے بڑھانے سے شرماتا تھا' جب مولانا محمد یار رحمتہ اللہ علیہ کے ہاں بیعت کی تو انہوں نے فرمایا کہ اب ڈاڑھی کو منڈوانا نہیں اور اس حرام فعل کا ارتکاب نہ کرنا۔ میں نے تعمیل کی۔ ابھی ڈاڑھی کچھ بڑھی تھی۔ میں گھر میں بیٹھا تھا کہ والدہ مرحومہ کی ایک سہیلی آئیں اور میری طرف حیرت سے تکنے لگیں اور کہا اس نے کوئی حج پر جانا ہے کہ ڈاڑھ رکھ لیا ہے۔ یہ 1983ء کا واقعہ ہے۔ میں خاموش رہا اور بیٹھک میں جا کر رونا شروع کر دیا کہ یا اللہ یہ کیا کہتی ہے۔ کافی دیر تک میرا یہ مکالمہ اللہ تعالیٰ سے جاری رہا کہ یا اللہ یہ کیا کہتی ہے۔ میرا یہ رونا بارگاہ الٰہی میں قبول ہوا۔ ایک دو روز بعد میری والدہ محترمہ مجھے کہنے لگیں کہ تم اس سال حج کیلئے درخواست دو۔ میں نے عرض کی کہ میرے بڑے پانچ بھائیوں نے ابھی تک حج نہیں کیا' میرا نمبر کیسے آ سکتا ہے۔ وہ فرمانے لگیں کہ میں خود اجازت دیتی ہوں اور تمہارے تمام بھائیوں سے اجازت دلواتی ہوں' مجھے اور کیا چاہیے تھا۔ مجھے اجازت مل گئی' میں نے درخواست دی' اس سال گروپ لیڈر یا پارٹی لیڈر کی قرعہ اندازی ہونی تھی۔ گروپ 40 افراد کا ہوتا تھا اور پارٹی اس سے کم افراد کی۔ میری پارٹی میں کل سترہ افراد تھے۔ اگر قرعہ میں میرا نام آتا تو تمام پارٹی کو حج کی اجازت ملنی تھی۔ میں نے رورو کر اللہ تعالیٰ سے دعا کی یا اللہ میری بداعمالیوں کی وجہ سے میری پارٹی کا حج رد نہ کرنا۔ یا اللہ میری لاج رکھنا' یا اللہ میں تجھے اس سنت (ڈاڑھی) کا واسطہ دیتا ہوں کہ میری پارٹی کو رد نہ کرنا۔ قرعہ اندازی میں میرا نام نکل آیا۔ میں خیال کرتا ہوں کہ میری والدہ کی وہ سہیلی اس دن یہ بات نہ کرتی تو شاید میں اس حاضری سے محروم رہتا۔ علیحدگی میں میرا رونا اللہ تعالیٰ کو پسند آ گیا اور اس نے مجھے اور میری پارٹی کو اپنے در پر آنے کی توفیق عطا فرمائی۔ (الحمدللہ)

(پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ)

ڈاڑھی کے طبی فوائد

مذہبی لحاظ سے ڈاڑھی رکھنا ضروری ہے اور معتبر دلائل سے ثابت ہے کہ ڈاڑھی رکھنا تمام انبیاء کرام کی مستقل سنت مبارکہ تھی! اور آپ ﷺ کی حدیث طیبہ ہے کہ دس چیزیں فطرت یعنی سنت انبیاء کرام میں سے ہیں جن میں مونچھوں کا کٹوانا اور ڈاڑھی کا بڑھانا شامل ہیں۔ مزید یہ کہ احادیث نبوی ﷺ میں ڈاڑھی کی بڑی تاکید آتی ہے ایک جگہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''مشرکین کی مخالفت کرو، ڈاڑھیاں بڑھاؤ اور مونچھیں کٹواؤ۔'' اس طرح ڈاڑھی رکھنا دینی لحاظ سے افضل عمل ہے ہی لیکن اس کے ساتھ ہی ڈاڑھی رکھنے میں طبی مصالح اور فوائد بھی ہیں چند ایک درج ذیل ہیں۔ بدن میں کچھ دفانیت کے سمی اثرات ہوتے ہیں قدرت نے ڈاڑھی کے بالوں کو اندر سے مجوف اور نالی دار بنا دیا ہے تاکہ یہ اثرات اس نالی کے ذریعے خارج ہوتے رہیں اور بدن میں جذب نہ ہونے پائیں اب اگر ڈاڑھی کے بالوں کو مونڈ دیا جائیگا تو اس نالی کا دہانہ جس سے دفانیت خارج ہوتی تھی بالکل جلد کے محاذ میں آجاتا ہے جس کی وجہ سے وہ سمی اثرات بدن سے خارج ہونے کے بجائے جلد کی سطح پر پھیل جاتے ہیں اور اس سے چہرے کا چمڑا ضرور متاثر ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ڈاڑھی مونڈنے والے لوگوں کے چہروں پر کیل مہاسے رونما ہوتے رہتے ہیں۔ انسانی جسم میں تین اعضاء ایسے ہیں جو اطباء کے نزدیک متفقہ طور پر اعضاء رئیسہ کہلاتے ہیں یعنی دماغ' قلب اور جگر بقائے جسم کا دارومدار انہی پر ہے اور یہی وجہ ہے کہ اگر ان تینوں میں سے کوئی مبتلائے مرض ہو تو جسم انسانی کا سارا نظام بگڑ جاتا ہے اس لیے اطباء کے نزدیک ان کی حفاظت بہت ضروری ہے ان تینوں اعضاء میں ڈاڑھی سے قریب ترین عضو دماغ ہے اگر ڈاڑھی کا حلق کیا جائے (اُسترا یا بلیڈ پھیرا جائے) تو ظاہر ہے کہ اس سے دماغ متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا کیونکہ جب دماغ متاثر ہوگا تو اس کا اثر پورے جسم پر پڑے گا یہی وجہ ہے کہ فی زمانہ دماغی قویٰ اگلے لوگوں کے نسبت بہت کمزور ہیں۔

''لمبی اور گھنی ڈاڑھی گلے کو سردی کے اثرات سے بچائے رکھتی ہے ڈاڑھی والا انسان اپنی ڈاڑھی کی ہمیشہ لاج رکھتا ہے۔''

(عبدالستار ریحان)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

"عبقری" کی ایجنسی اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔ نیز حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پر دستیاب ہیں۔

ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوہڑ گیٹ، ملتان۔

فون: **061-4514929-0300-7301239**

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یٰسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0322-9650302 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ لیاقت پور، بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ **سکردو:** بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

پیچش کیلئے: کڑا چھال 5 گرام لیں 2 ماشہ پانی یا دہی کیساتھ دن میں پانچ بار استعمال کریں۔ پیچش کیلئے مجرب اور آزمودہ ہے

اگر صحت مند رہنا ہے تو ورزش کریں

عفت زبیر، قصور

جہاں تک ممکن ہو کمرے کو تاریک رکھیں۔ اپنے مسائل کو بستر پر اپنے ساتھ نہ لیجائیں۔ خیالوں کے تانے بانے الجھانے سلجھانے سے گریز کریں۔ سونے سے پہلے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ بھوک لگی ہو تو تھوڑا سا کچھ کھالیں لیکن سونے سے قبل چائے اور کافی استعمال نہ کریں۔

مشینوں کی فراوانی نے اس دور کے انسان کو آرام طلب بنا دیا ہے یہی وجہ ہے کہ تندرستی کو برقرار رکھنا ایک عالمی مسئلہ بن گیا ہے۔ اعصاب، معدہ اور دل کی بیماریاں عام ہیں اور ذیابطیس جیسا موذی مرض پھیلتا جارہا ہے۔ غیر صحت مند آدمی جلد تھک جاتا ہے اور اس میں جسمانی دباؤ یا اعصابی کھچاؤ کو برداشت کرنے کی اہلیت نہیں ہوتی۔ صحت مند انسان کا دل قوی اور مستعد ہوتا ہے اس کے اعضاء رئیسہ مضبوط ہوتے ہیں۔ اچھی صحت کیلئے جہاں صحت بخش متوازن غذا ضروری ہے وہاں ورزش بھی ایک لازمی شے ہے۔ بغیر ورزش کے غذا ٹھیک طرح جزو بدن نہیں بنتی اور اس سے وہ فوائد حاصل نہیں ہوتے جو ہونے چاہئیں۔

موٹاپا لعنت ہے: جو لوگ اندھا دھند کھاتے ہیں اور ورزش نہیں کرتے وہ موٹے اور بھدے ہو جاتے ہیں اور ان کا وزن ضرورت سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو کچھ خوراک جزو بدن بن جاتی ہے کچھ خارج ہو جاتی ہے اور کچھ جسم کے اندر جمع شدہ خوراک ان کلوریز یا حراروں کی شکل اختیار کر لیتی ہے جنہیں جسمانی ایندھن جمع کریں اور کم خرچ کریں تو وہ چربی کی صورت میں ہمارے جسم میں ذخیرہ ہو جائے گا۔ انسانی جسم موٹر کار کی پٹرول ٹینکی کی طرح نہیں ہے کہ پٹرول کی فالتو مقدار چھلک کر باہر گر جائے گی۔ ہمارا جسم ان تمام حراروں کو قبول کر لیتا ہے جنہیں ہم اس کے اندر داخل کرتے ہیں اور غیر استعمال شدہ حرارے باہر نکلنے کے بجائے جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن جب آپ ورزش کرتے ہیں تو حراروں کی زیادہ سے زیادہ تعداد جلتی یعنی استعمال ہوتی ہے اور اس سے چربی پیدا ہونے کے بجائے عضلات (Muscles) مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی تعداد بھی بڑھتی ہے۔ اس طرح جسم متناسب رہتا ہے اور موٹاپا نہیں آنے پاتا۔ اس سے یہ بات واضح ہوگئی کہ جسم کو اعتدال میں رکھنے کیلئے صحیح خوراک کے علاوہ ورزش کرنا بھی ضروری ہے۔

جینے کیلئے صحت مند رہیں: ورزش کا مقصد جسم کو چاق وچوبند بنانا ہے۔ اس کیلئے صحیح خوراک اور ورزش کے علاوہ اور بھی کئی باتیں ایسی ہیں جنہیں آپ کو عادات میں شامل کرنا پڑے گا پھر آپ دیکھیں آپ کو ان سے کتنے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

آہستہ آہستہ چلنے کے بجائے اگر تیز چلا جائے تو یہ بڑی اچھی ورزش ہے۔ قریب ہی کہیں جانا ہے تو سواری استعمال نہ کریں پیدل چلیں اور لفٹ کے بجائے سیڑھیاں چڑھنے کو ترجیح دیں۔ اگر کوئی خاص بات نہ ہو تو چیزوں کو دھکیلنے یا گھسیٹنے کی بجائے اٹھا کر رکھیں۔ یہاں تک کہ ہر روز غسل کے بعد تولیے سے بدن صاف کرنا بھی ورزش ہے۔ بدن کو تولیے سے آہستہ آہستہ رگڑنا چاہیے اس سے رگوں، نسوں اور پٹھوں میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے اور مسامات صاف ہوتے ہیں۔ کرسی یا بنچ پر بیٹھنے کے علاوہ آپ ان سے اپنے عضلات کو مضبوط بنانے کا کام بھی لے سکتے ہیں۔ گردن جھکا کر نہ بیٹھیں، کمر کو سیدھا رکھیں۔ سر نیہوڑا کر کندھے ڈھلکا کر نہ بیٹھیں۔ کمر، کندھوں اور بازوؤں کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کیلئے تن کر بیٹھنا چاہیے۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو میز پر رکھ کر کہنیوں کو جھکائیں اور پھر ہاتھوں پر اس طرح بوجھ ڈالیں کہ جسم آہستہ آہستہ اوپر اٹھنے لگے۔ تھوڑی دیر بازوؤں پر بوجھ پڑا رہنے دیں۔ یہ بھی ایک طرح کی ورزش ہے دن میں دو تین بار ایسا کریں۔ بیٹھے بیٹھے یا لیٹے لیٹے اپنے پیٹ کے عضلات کو اکڑائیں۔ ان میں تناؤ پیدا کریں اور اس تناؤ کو چند سیکنڈ قائم رکھیں یہ بھی ایک مفید ورزش ہے۔ چلیں تو تن کر چلیں، بیٹھیں تو تن کر بیٹھیں اور ہمیشہ یہ کوشش کریں کہ آپ چاق وچوبند دکھائی دیں۔

نیند اور آرام: صحت مند رہنے کیلئے جس قدر ورزش کی ضرورت ہے اتنی ہی آرام کی۔ ہر شخص نیند کے معاملے میں اپنی ضروریات کا بہتر اندازہ کر سکتا ہے کہ اسے کتنا سونا چاہیے۔ مقصد صرف یہ ہے کہ انسان جاگے تو تروتازہ ہو۔ اس کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ ☆ جہاں تک ممکن ہو کمرے کو تاریک رکھیں۔ ☆ اپنے مسائل کو بستر پر اپنے ساتھ نہ لیجائیں۔ خیالوں کے تانے بانے الجھانے سلجھانے سے گریز کریں۔ ☆ سونے سے پہلے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ ☆ بھوک لگی ہو تو تھوڑا سا کچھ کھالیں لیکن سونے سے قبل چائے اور کافی استعمال نہ کریں۔ اس دور میں ذہنی اور جسمانی سکون کی ضرورت روز بروز بڑھتی جارہی ہے، ہم میں اکثر کا ذہن اور جسم تناؤ اور کھچاؤ کا شکار رہتا ہے۔ ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کے تناؤ اور کھچاؤ کو ہم شعوری طور پر ختم کر سکتے ہیں۔ جسمانی تناؤ دور کرنے کیلئے اپنے عضلات کو ڈھیلا کرنا سیکھیں۔ اس کی ایک نہایت ہی آسان اور سادہ سی ترکیب یہ ہے کہ ہاتھوں کو سامنے پھیلا کر انہیں اکڑائیں۔ یہاں تک کہ انگلیاں بھی تن جائیں۔ پھر ایک دم ڈھیلا چھوڑ دیں اور ہاتھوں کو نیچے گر جانے دیں۔ اسی طرح دوسرے پٹھوں کو تانیں، بل دیں، مروڑیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ذہنی سکون کیلئے خوش کن خیالات دماغ میں لائیں اور وقتی طور پر دن بھر کی کوفتوں اور بدمزگیوں کو ذہن سے نکال دیں۔

دل اور ورزش: بعض لوگ اس غلط فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں کہ ورزش سے دل پر برا اثر پڑتا ہے۔ تمام بڑے بڑے معالجین/ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ ورزش اگر عمر اور جسمانی حالت کے مطابق زندگی بھر جاری رکھی جائے تو اس سے انسان دل اور خون کی شریانوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ بعض معالجین تو دل کے کارنری تھرمبوسس جیسی مہلک بیماری میں خون شریانوں میں لوتھڑوں کی صورت میں جمنے لگتا ہے میں بھی ہلکی پھلکی ورزش کی سفارش کرتے ہیں۔ ورزش کے دوران میں نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے ورزش کرنے والے آدمی کے دل کی شریانیں بہتر طریقے سے کام کرتی ہیں اور اس سے عضلوں کو خوراک اور آکسیجن بخوبی ملتی رہتی ہے۔

ضروری ہدایات: ورزش کا پروگرام بنانے سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیے۔ اگر آپ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہو یا آپ کو یہ شبہ ہو کہ آپ کے دل میں کوئی خرابی ہے تو ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنا معائنہ کرائیں۔

طاقت اور قوت برداشت: باقاعدہ ورزش سے جسم کی طاقت اور قوت برداشت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ یہ اضافہ ان اعضاء اور عضلات ہی میں ہوتا ہے جن کی ورزش کی جاتی ہے۔ کندھوں اور بازوؤں کے عضلات ٹانگوں کی ورزش سے کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ اس لیے پورے جسم کو مضبوط بنانے کیلئے تمام اعضاء اور عضلات کی ورزش ضروری ہے۔ انسانی جسم مشین سے بالکل مختلف ہے کیونکہ مشین مسلسل کام کرنے سے گھستی رہتی ہے۔ بہت سے لوگوں نے دیکھا ہوگا کہ اگر کسی بازو یا ٹانگ سے کچھ عرصہ کام نہ لیا جائے تو وہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ بالکل ایسے ہی اگر پٹھوں کو استعمال میں نہ لایا جائے تو وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور پٹھوں کو استعمال کرنے کا سب سے اچھا طریقہ ورزش ہے۔

قسط وار سلسلہ
(چھٹی قسط)

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے۔اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ قارئین! کے اصرار پر قارئین کیلئے سچے حیرت انگیز انکشافات قسط وار شائع ہورہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے۔

ہم یہ میوہ جات بھی کھا رہے تھے اور درود شریف کے واقعات بھی بیان کررہے تھے۔ باورچی جن نے اپنے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں کی بھنویں اٹھائیں اور بولے کہ یہ اس وقت کی بات ہے جب میں جوان تھا تو مجھے ایک درویش جن نے جو کہ بہت بوڑھے تھے مجھے اس درود شریف' بالکل انہیں الفاظ سے شناسائی دی تھی اور میں نے زیادہ نہیں پڑھا تھوڑا پڑھا لیکن اس کے پڑھتے ہی اس کی جو برکات مجھ پر کھلیں میں خود حیران ہوگیا۔ایک بار میرے گھر میں کھانے کو کچھ نہیں تھا کوئی روزگار بھی نہ لگا۔ میرے دل میں خیال پیدا ہوا میں کسی انسان کی کوئی چیز چرالوں یا کسی انسان کی جیب سے رقم یا کوئی قیمتی چیز لے لوں لیکن پھر خیال ہوا کہ کیوں نہ یہ درود شریف یعنی اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَ تَرْضٰی لَہٗ پڑھوں۔میں نے بکثرت یہ درود شریف پڑھنا شروع کردیا۔اتنی طاقت' توجہ' دھیان کہ مجھے پسند آ گیا اور جن ہونے کی وجہ سے میرے بدن سے شعلے نکلنا شروع ہو گئے۔بس جب شعلے نکلے تو اللہ تعالیٰ کی ایسی نقد مدد آئی کہ خود میری عقل حیران تھی کہ مجھے پہلی دفعہ اپنی جوانی میں اس کا احساس ہوا کہ درود شریف میں ایسا کمال' ایسی برکات اور ایسے ثمرات ہیں آج تک میں نے اس درود شریف کو نہیں چھوڑا۔ باورچی جن نے ایک واقعہ اور سنایا کہ نیشاپور میں ایک صالح مسلمان کو پریشان حال دیکھا۔عیال دار بچے بہت زیادہ تھے' روزگار کی کمی پھر ایک شریر اور شیطان جن نے اس کے گھر کے حالات اور بگاڑے ہوئے تھے۔ میں ایک سائل بن کر اس کے دروازے پر گیا۔صدا لگائی' اس نے مجھے جو گھر میں چند کھجوریں اور آدھا درہم پڑا تھا وہ دیا میں نے اسے نصیحت کی کہ دن رات یہ درود شریف اور انہیں الفاظ کے ساتھ بیٹھ کر پڑھو بلکہ سارا گھر پڑھے۔ تجھے اللہ تعالیٰ بہت رزق' عزت اور کمال عطا فرمائے گا۔وہ رو پڑے کہ اتنا بھی نہیں کہ گھر میں کچھ کھا سکیں' ہمارے بڑے بزرگ اور درویش تھے لیکن یہ حالات ہم پر آپڑے ہیں' کسی سے اظہار خیال نہیں کرسکتے۔ میں نے وہ آدھا درہم اور کھجور واپس کر دیئے اور کہا کہ میں تو آپ خدمت کیلئے آیا ہوں۔ کچھ عرصہ کے بعد میں نے ان کے گھر کے اندر رزق اور نعمتوں کی وہ وسعت دیکھی جو کمال سے باہر ہے۔ پھر باورچی جن سانس لینے کیلئے رکے تو عبدالسلام نے بتایا کہ مجھے عبداللطیف جن (اور اس کا تذکرہ کرتے ہوئے اپنے والد حاجی صاحب کی طرف دیکھا) انہوں نے فرمایا ہاں میں اسے جانتا ہوں تو عبدالسلام نے بتایا کہ اگر کسی صالح درویش کی قبر پر جائیں اس کے سرہانے سورۂ بقرہ کا پہلا رکوع اور اس کی پائنتی سورہ بقرہ کا آخری رکوع' پھر اس قبر کے دائیں بیٹھ کر یہ درود شریف نہایت کثرت سے پڑھیں تو وہاں سے انسان بہت کچھ نورانیت' کمالات بلکہ بہت کچھ لے کر (حقیقت میں اللہ تعالیٰ ہی عطا کرنے والا ہے) اٹھتا ہے۔ بندہ لاہوتی بتاتا چلے کہ میں نے بھی یہ عمل یعنی باورچی جن والا کئی دفعہ آزمایا' ایک بار ایک قبرستان میں جارہا تھا وہ قبرستان لاہور کا میانی صاحب ہے۔ وہاں ایک قدیم قبر پر یہ عمل کیا تو صاحب قبر نے کشف میں بتایا کہ اگر میاں بیوی کی نفرت ہو یا گھر میں جھگڑے ہوں یا آپس میں نفرت ہو تو حضرت ابراہیم علیہ السلام کی آگ بجھانے والا عمل قُلْنَا یَا نَارُ کُوْنِیْ بَرْدًا وَّسَلَامًا عَلٰی اِبْرَاھِیْمَ عشاء کی دو سنتیں پڑھ کر یہ آیت 41 بار پڑھیں۔ پھر وتر پڑھیں۔اول آخر درود شریف 7 بار پڑھیں۔40 دن ایسا کریں ناغہ نہ کریں۔(قارئین اس عمل اور درود شریف کی اجازت علامہ لاہوتی پراسراری سے ضرور لیں تب فائدہ اور باکمال نفع ہوگا) پھر اس کا کمال دیکھئے' ناغہ کرنے والے کو فائدہ نہ ہوگا یا پھر کم ہوگا۔ میں نے یہ عمل پھر کئی لوگوں کو بتایا' کئی جنات کو بتایا بلکہ کئی جنات نے تو یہاں تک بتایا کہ اس عمل سے ہمارے شریر جنات کا جادو اور حملہ نہیں چلتا۔کئی گھرانے جو اجڑنے کے قریب ہوگئے تھے یا کئی لوگ جن کو غصہ زیادہ آتا تھا یا جن کا بلڈ پریشر ہائی ہوتا تھا۔ انہوں نے 40 دن' 90 دن یا 120 دن آزمایا اور اس کا فائدہ ہوا۔ اسلام آباد کا ایک سابقہ وفاقی وزیر کہنے لگا کہ علامہ صاحب مجھے یاد نہیں کہ میں نے کبھی کوئی اس طرح کا عمل کیا ہو لیکن یہ کیا اور اس کا واضح کمال کہ میں سب ادویات چھوڑ چکا ہوں اور آج بالکل تندرست ہوں' یہ باتیں میری ہیں' اب پھر میں آپ کو جنات کی محفل میں لے چلتا ہوں' جہاں ہم سب میوے کھا رہے تھے اور درود شریف کی برکات بیان کررہے تھے۔ حاجی صاحب نے اپنا تجربہ درود شریف کا بیان کیا کہ ایک بار میں دوران سفر جبکہ ان دنوں میں کپڑے کا کام کرتا تھا ایک بار ایسا ہوا میرے 530 تھان کپڑے کے پڑے تھے۔ان کو دیمک لگ گئی' میں پریشان ہوا کہ لاکھوں کا نقصان ہوگیا' یکایک میرے دل میں ایک خیال آیا کہ کیوں نہ درود شریف پڑھا جائے۔الحمدللہ میں روزانہ 70 ہزار درود شریف پڑھ لیتا ہوں۔ میں نے اور میرے گھر والوں نے بھی درود شریف پڑھنا شروع کردیا۔صرف چند ہی دنوں میں ایک گاہک آیا میں نے اس کے ساتھ کپڑے کا سودا کیا لیکن پہلے بتادیا کہ اس کو دیمک لگ گئی ہے اس نے مال دیکھنا چاہا جب مال دیکھا تو وہ تو بالکل درست اور پہلے سے زیادہ خوبصورت اور شاندار تھا میں حیران ہوا اور درود شریف کے کمالات پر اش اش کر اٹھا۔

چند گھریلو ٹوٹکے

- کشمش اور سیاہ مرچ چبانے سے منہ کے چھالے جاتے رہتے ہیں۔
- مکڑی کے کاٹے پر کھٹائی اور ہلدی پیس کر لگانا مفید ہے۔
- دو رتی نوشادر روزانہ کھانے سے تلی گل جاتی ہے۔
- گندھک کی دھون دینے سے چارپائی میں کھٹمل نہیں رہتے۔
- سنگترہ، لیموں، ٹماٹر یا انگور کا رس دیتے رہنے سے سوکھا پن دور ہوجاتا ہے۔
- سرکہ سے کپڑوں کا رنگ بحال ہوجاتا ہے۔
- جس صندوقچی میں سونے کے زیور رکھیں اس میں کافور کی چند ڈلیاں رکھ دینے سے زیور کا رنگ خراب نہیں ہوتا۔
- روزانہ غسل سے قبل پاؤں کے انگوٹھوں میں خالص سرسوں کا تیل ملنے سے بڑھاپے تک آنکھوں کی روشنی کم نہیں ہوتی۔
- آم کی گٹھلیوں آنولہ کے پانی کیساتھ پیس کر یہ لیپ روزانہ سر پر لگانے سے بال گھنے اور گھنگریالے ہوجاتے ہیں۔
- آم کی گٹھلی خشک کرکے سفوف بنا کر کھلانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔
- سرسوں کے بیج روزانہ حسب ضرورت پیس کر اس کا لیپ رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں صبح کو تازہ پانی سے دھو ڈالیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہوجائیں گے۔ دو ہفتہ کے متواتر استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر آئے گی۔

(منور سلطانہ شیخ)

مچھلیوں پر حیرت انگیز تجربات

منصب علی، اسلام آباد

ایک جاگیردار دوست کے تالاب میں بہت سی ٹراؤٹ مچھلیاں تھیں' وہ روزانہ انہیں کھانے کو دیتا تھا۔ کسی کو ان کا شکار کرنے کی اجازت نہ تھی۔ جب کبھی وہ نہانے کیلئے تالاب میں اترتا ساری مچھلیاں اس کے گرد جمع ہو جاتیں

سائنس دان یوں تو ایک مدت سے مچھلیوں پر تجربات کر رہے تھے' تاہم سب سے پہلی تحریر جو اس ضمن میں سامنے آئی' پروفیسر جے۔ پی فرولوف کی تصنیف ''مچھلیاں جو ٹیلی فون سنتی ہیں'' تھی۔ انہوں نے مچھلیوں کے حوض میں بجلی کے تاروں کا جال بچھایا اور حوض کے کنارے ایک ٹیلی فون سیٹ رکھ دیا جس کا رسیور پانی میں تھا۔ یہ سارا کام کچھ اس طرح کیا گیا کہ جونہی ٹیلی فون کی گھنٹی بجتی' اس کی آواز پانی ہی میں سنائی دیتی۔ اس آواز کے ساتھ ہی بجلی کے تاروں میں خفیف سے برقی رو چھوڑی جاتی جس سے مچھلیوں کو جھٹکے محسوس ہوتے۔ مچھلیاں ان جھٹکوں سے بچنے کیلئے حوض کی بالائی سطح پر آ جاتیں۔ پروفیسر فرولوف نے چالیس بار یہ تجربہ کیا اور اکتالیسویں بار حوض کے تاروں میں بجلی چھوڑنے کی بجائے صرف گھنٹی بجائی۔ مچھلیاں یہ گھنٹی سن کر فوراً اوپر آ گئیں۔ اس کے بعد پروفیسر نے حوض کے اوپر بڑی سی گھنٹی لگوا دی اور ٹیلی فون کا رسیور بھی پانی سے نکال دیا۔ جونہی وہ گھنٹی بجاتا مچھلیاں تیر کر پانی کی بالائی سطح پر آ جاتیں۔ حالانکہ اب نہ حوض کے تاروں میں بجلی کی رو تھی اور نہ رسیور پانی میں تھا۔ انہی تجربات کی مدد سے پروفیسر نے مچھلیوں کو مقررہ اوقات پر طعام گاہ میں جانے کی تربیت دی۔ طعام گاہ حوض کے ایک کونے میں بنائی گئی تھی اور گھنٹی بجتے ہی حوض کے باقی حصوں میں مچھلیوں کو برقی جھٹکے لگتے تھے۔ اپنی جان بچانے کیلئے انہیں اس خاص کونے میں جانا پڑتا جہاں ان کی من پسند خوراک موجود ہوتی۔ شروع میں برقی جھٹکے دیئے گئے۔ بعد میں مچھلیاں صرف گھنٹی کی آواز سن کر طعام گاہ کا رخ کرنے لگیں۔

امریکہ میں نیچرل ہسٹری سروے کے ماہر ڈاکٹر فرینک۔ اے۔ براؤن نے مچھلیوں پر جو تجربات کئے وہ دلچسپی میں اپنی مثال آپ ہیں۔ ان تجربات کا مقصد اس امر کا جائزہ لینا تھا کہ مچھلیاں مختلف رنگ دیکھ سکتی ہیں یا نہیں۔ یہ ثابت کرنا بھی آسان نہ تھا کہ مچھلیاں رنگوں کو ویسا ہی دیکھتی ہیں جیسے وہ ہیں یا رنگندھے آدمی (Color Blind Man) کی طرح انہیں بھی ہر رنگ بھورا نظر آتا ہے۔ ڈاکٹر براؤن نے جن مچھلیوں پر تجربات کئے انہیں بلیک باس کہتے ہیں۔ یہ مچھلیاں امریکہ کے ساحل پر عام ملتی ہیں۔ مچھلیوں کو طیف سے نکلنے والے 28 مختلف رنگوں کی پہچان کرائی گئی۔ نتائج حسب ذیل تھے:

مچھلیوں نے سب سے پہلے سرخ رنگ پہچانا' پھر سبز نیلا اور زرد رنگ' بھورے رنگ ہلکے شیڈز کے ساتھ خلط ملط ہو گیا اور مچھلیاں انہیں صاف طور پر پہچاننے میں کامیاب نہ ہو سکیں۔ ڈاکٹر براؤن نے ان تجربات سے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ باس مچھلیوں کو بعینہ وہی رنگ نظر آتے ہیں جو کسی ایسے شخص کو دکھائی دیتے ہیں جس نے زرد شیشوں کی عینک لگا رکھی ہو۔

ایک واقعہ کلاک نے بیان کیا ہے وہ لکھتا ہے: میرے ایک جاگیردار دوست کے تالاب میں بہت سی ٹراؤٹ مچھلیاں تھیں' وہ روزانہ انہیں کھانے کو دیتا تھا۔ کسی کو ان کا شکار کرنے کی اجازت نہ تھی۔ جب کبھی وہ نہانے کیلئے تالاب میں اترتا ساری مچھلیاں اس کے گرد جمع ہو جاتیں اور اسے اپنے مخصوص انداز میں ''پیار'' کرنے لگتیں۔ ایک بار مجھے بھی اس کے ساتھ نہانے کا اتفاق ہوا۔ مچھلیوں نے میری موجودگی کا کچھ خیال نہ کیا اور پہلے کی طرح اپنے مالک کے دائیں بائیں جمع ہو گئیں۔ دوسری بار میں تجربے کی غرض سے ان کی من پسند خوراک لی اور تنہا تالاب میں اترا لیکن تین ساڑھے تین سو مچھلیوں میں سے کسی ایک نے بھی میری طرف توجہ نہ دی۔ وہ بخوبی جانتی تھیں ان کا اصل مالک کون ہے۔ مچھلیاں پالنے والوں میں فلوریڈا کے رال واسکوز کا نام سرفہرست ہے۔ اس شخص نے 280 فٹ لمبے اور 80 فٹ چوڑے حوض میں سے 70 سے زائد اقسام کی مچھلیاں جمع کر رکھی تھیں۔ اس نے اپنے حوض کا ذکر کرتے ہوئے کہا میں اپنی مچھلیوں کو کبھی پریشان نہیں کرتا۔ آج تک میں نے انہیں سزا نہیں دی ہمیشہ پیار سے سمجھایا ہے۔ میں سمجھتا ہوں سزا کی نسبت پیار سے بہتر تعلیم دی جا سکتی ہے۔ وقت پر کھانے کو دیتا ہوں' خوراک ہمیشہ تازہ ہوتی ہے اور دن میں کئی بار انہیں پیار کرتا ہوں۔ اس مقصد کیلئے اپنا ہاتھ پانی میں ڈال دیتا ہوں' مچھلیاں آتی ہیں اور میرے ہاتھ کے گرد جمع ہو جاتی ہیں۔ ان کا نرم نرم لمس مجھے راحت (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

غصے سے کیسے بچا جائے

ابو ولید، ٹنڈو آدم خان

جواب دیتے وقت آپ کی آواز ہمیشہ نرم' انکسارانہ اور قابو میں ہونی چاہیے اور جواب دیتے وقت کبھی چیخنا' چلانا نہیں چاہیے۔

یوں تو اللہ تعالیٰ نے غصہ انسان کی فطرت میں رکھا ہے۔ کوئی انسان ایسا نہیں ہے جس کے اندر غصے کا مادہ نہ ہو آپ عزم کریں کہ آپ اپنے آپ کو بس میں کر سکتے ہیں' تو میں کہوں گا آپ تربیت یافتہ انسان ہیں۔ اگر آپ میں ضبط نفس نہیں' تو آپ کی ہر قسم کی تعلیم بے کار ہے۔ کوئی بھی شخص کسی عظیم کام میں کامیاب ہونے کی امید نہیں کر سکتا۔ جب تک کہ وہ اپنا مالک خود نہ ہو۔ ضبط نفس کے فقدان کے باعث ہزاروں لوگوں کی زندگیاں برباد ہو چکی ہیں۔ ان کی اونچی خواہشات' نادر صلاحیتیں اور تعلیم کے تمام حصول صرف اس لئے بیکار ہو گئے ہیں کہ ان میں اپنے کو بس میں رکھنے کی قوت نہیں تھی۔ وہ لوگ ہر طرح سے ہونہار تھے۔ ان کے مستقبل کے بارے میں کسی کو شک نہیں تھا' مگر خود کو بس میں رکھنے کی صلاحیت نہ ہونے کے باعث ان کی زندگی بیکار ہو گئی۔ کئی لوگ غصے کے رحم و کرم پر ہی زندہ رہتے ہیں۔ غصہ آنے پر وہ خود کو بس میں نہیں رکھ پاتے۔ غصہ سے پاگل ہو کر تو کئی اپنے گھر والوں کو قتل کر ڈالتے ہیں۔ دس منٹ پہلے وہ جس دوست کو گلے لگا رہے ہوتے ہیں' اسی کی چھاتی میں چھرا گھونپ دیتے ہیں یا اسے گولی سے اڑا دیتے ہیں۔ جب کبھی آپ کسی کی بے تکی تنقید یا تبصرے سے اضطراب یا بے چینی محسوس کریں تو فوری ردعمل کرنے یا یکایک مشتعل ہونے سے بچیں' بہتر تو یہ ہے کہ آپ اس جگہ سے چلے جائیں اور تنہائی میں کچھ دیر کیلئے بیٹھیں خود کو پرسکون اور متوازن کریں۔ اپنے دل کو کچھ آرام دیں اور پھر ٹھنڈے دل سے اس پر غور کریں۔ دل کی اس حالت میں آپ حقیقی مسئلے کو بہتر طور سے سمجھ سکیں گے۔ مشتعل حالت میں دل کی فہم و بصیرت کی قوت برباد ہو جاتی ہے۔ لوگوں کے مانگنے پر ہی اپنی صفائی دیں۔ - جواب دیتے وقت آپ کی آواز ہمیشہ نرم' انکسارانہ اور قابو میں ہونی چاہیے اور جواب دیتے وقت کبھی چیخنا' چلانا نہیں چاہیے۔ جب بھی آپ کو غصہ آئے فوراً دھیان میں لائیے کہ اگر اللہ تعالیٰ مجھ پر بھی اسی طرح غصہ کرنے لگے تو یقیناً میں چاہوں گا کہ مجھے معاف کر دیا جائے تو بالکل اسی طرح مجھے بھی چاہیے کہ اس شخص کو معاف کر دوں اور سوچئے کہ یہ شخص میرا اتنا خطاوار تو نہیں ہوگا جتنا (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

لیکوریا کیلئے: پھٹکڑی بریاں 1 تولہ، سہاگہ بریاں 1 تولہ درمیانے کیپسول بھر لیں پانی یا شربت انجبار کیساتھ 2 صبح، 2 دوپہر استعمال کریں۔

اس ماہ کا دکھی خط

کیا ہوتا ہے زندگی میں ایسا بھی کبھی

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کردیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے میری شادی کو تقریباً 34 سال ہوگئے ہیں۔ شادی کے پہلے دن ہی میرے شوہر نے میری انگوٹھی بیچ کر اپنا قرضہ ادا کردیا' نہایت لالچی قسم کا شخص ہے۔ شادی کے پہلے دن شوہر تحفہ دیتا ہے' نہ کہ چیزیں لے کر بیچ دیتا ہے' ماں نے جب بھی پوچھا انگوٹھی کہاں ہے جواب دیا کہ پڑی ہوئی ہے وہ میرا اچھا نا میرے لئے سزا بن گیا' ماں باپ کی طرف سے شادی سے پہلے جو جیب خرچ ملتا تھا وہ شادی کے بعد بھی ملتا رہا اور شوہر لے کر رکھتا رہا۔ میرے باپ نے اپنے تعلق سے ملازمت لگوا کر دی' کلرک بھرتی ہوا' پولیس کے محکمے میں لیکن گھر کا خرچ کبھی خوش ہوکر نہ دیا۔ ماں باپ سے سردیوں کے دو سوٹ مل جاتے' دو گرمیوں کے' گزارہ ہوتا رہا۔ بچوں میں پہلے تین بیٹیاں ہوئیں پھر میں نے اللہ سے منت مانی کہ اللہ تعالیٰ مجھے بیٹا دیں میں اس کا نام محمد زمان رکھوں گی۔ اللہ نے میری سنی اور بیٹا ہوا' بیٹے کے بعد ایک بیٹی' چار بیٹیاں اور ایک بیٹا اللہ نے دیا جس میں ایک بیٹی اللہ نے اپنے پاس واپس لے لی میں نے اپنا زیور بیچ کر بچوں کو تعلیم دلائی کیونکہ باپ نے تو ان کو کپڑے لے کر نہیں دیئے اور نہ ہی جوتے۔ اپنی آنٹیوں کے دیئے ہوئے کپڑے جوتے پہن کر بچے جوان ہوگئے۔ بیٹا اپنے چاچو کے کپڑے چھوٹے کروا کر پہنتا رہا۔ میں سوچتی کبھی تو باپ کو خیال آئے گا باپ کو جب تنخواہ ملتی ہوتی ایک دن پہلے گھر میں بہانہ بنا کر لڑائی کرلیتا' گندی گندی گالیاں اور یہ کہ میں نے قرضہ دینا ہے۔ شادی کے پہلے دن سے آج تک قرضہ نہیں اترا۔ زیور بیچ بیچ کر بچوں کو پڑھایا کہ کبھی تو ان کی نوکری لگ جائے گی اور اپنی خواہش پوری کرلیں گے۔ آخر میرا سارا زیور ختم ہوگیا۔ بچوں کی تعلیم مکمل نہیں ہوئی اور نہ ہی کسی کی نوکری لگی ایک بیٹی کو ایم اے ایم ایڈ کروایا۔ دوسری کو ایم کام' بیٹا اور بیٹی پڑھتے ہیں تھرڈ ایئر میں۔ کہاں سے ان کی ضروریات پوری کروں کیونکہ باپ کہتا ہے اندھے ہو محتاج ہو۔ اتنی گندی اور غلیظ گالیاں دیتا ہے دل کرتا ہے طلاق لے لوں پھر بیٹیاں نظر آتی ہیں' اپنے ہمسائیوں سے بھی شرم آتی ہے۔ جسم بیماریوں کا گڑھ بن گیا ہے۔ کبھی بواسیر' کبھی بلڈ پریشر ہائی اب تو لگتا ہے پاگل ہوجاؤں گی۔ میرا شوہر غیرت مند اتنا ہے کہ بیٹیوں کو بھی کہتا ہے اپنا کماؤ' میرے پاس آخری زیور بچا ہوا تھا ایک تو سنار نے بہت بے ایمانی کی' سونا چھپالیا اور 19000 دیئے جو کہ میں نے چھپا کے رکھ لئے۔ بیٹے اور اس کی چھوٹی بہن کی فیس دو سال تک دیتی رہی۔ کبھی نہ پوچھا کہ پیسے کہاں سے آرہے ہیں' آخر جب میرے پاس پیسے ختم ہوگئے میں نے کہا ایک دن بھی نہیں سوچا کہ اس کے پاس کہاں سے پیسے آرہے ہیں۔ پلیز میری بیٹیوں کے رشتوں کیلئے بھی دعا کریں کیونکہ ہمارے گھر کے حالات بہت خراب ہیں کوئی ہمارے گھر میں نہیں آتا اور میرے اپنے بھائی اور دیور لاکھوں پتی ہیں۔ میرے بھائی کہتے ہیں جب باپ نہیں سوچتا جس کا حق ہے' خرچ نہیں دیتا تو ہم کیا کریں۔ میرے بھائی کی 8 ہزار تنخواہ ہے لیکن میرے بیٹے نے فون کیا کہ ماموں دو ہزار میری فیس کیلئے تو دے دیں ماموں نے آگے سے جواب دیا میرے پاس نہیں ہیں۔ ہمارے خود کے خرچ پورے نہیں ہوتے میں نے بیٹے کو کہا بیٹا اللہ سے مانگو وہ پھر بھی دیتا ہے میرے بیٹے کیلئے بھی دعا کریں اللہ اس کا نصیب روشن بنائے (آمین) اب میرا شوہر نہ تو گھر کا خرچ دیتا ہے اور نہ ہی بچوں کی فیس' میری بیٹی آمنہ جس نے ایم کام کیا ہوا ہے اس کی ایک بار نوکری کے آڈر آئے تھے نیوی میں' ہم نے استخارہ کروایا کہ اتنی دور بیٹی کو بھیجیں' جواب ملا کہ نہ بھیجیں' ہم نے اس کو وہاں نہیں بھیجا میری بڑی بیٹی جس کا نام عائشہ ہے سکول ٹیچر کیلئے درخواست دے رکھی ہے۔ میرا شوہر ٹھیک ہوجائے' گھر میں خرچ دے ورنہ بچوں کی تعلیم درمیان میں رک جائے گی۔ میرے شوہر کی جو اتنی غلیظ زبان ہے یہ ختم ہوجائے۔ بیٹیوں سے محبت کرے۔ جب تک میری صحت ٹھیک تھی کپڑوں پر کڑھائی کرتی رہی اب نگاہ اتنی کمزور ہوگئی ہے عینک سے بھی مشکل سے نظر آتا ہے اور میرا باپ اتنی نفرت کرنے لگا ہے وہ باپ جو اپنے منہ کا نوالہ بھی ہمارے منہ میں دیتا تھا پتہ نہیں ہماری بھابھیوں نے کوئی عمل کرائے ہیں یا اللہ کی طرف سے ہے جب ہم جاتے ہیں تو ہم سے منہ پھیر لیتا ہے اور اپنے پوتوں کے استنجے بھی کراتا ہے' بہو کو کپڑے دھوکر دیتا ہے اور ہمارے حصے کی جو جائیداد تھی وہ بھی اسی بہو کو دے دی ہے۔ اس کا کہنا ہے میں اپنی زندگی میں تمہیں اس لئے دے رہا ہوں تاکہ بعد میں تمہیں کوئی مسئلہ نہ ہو۔ ماں باپ کی جائیداد میں بیٹی کا حصہ تو شریعت بھی معاف نہیں کرتی۔ میرا باپ کہتا ہے کہ جو جہیز دیا ہے وہ اپنا حق لے چکی ہے۔ میری ماں پر بھی میرا باپ ظلم کرتا ہے اور اپنی بہو کو اہمیت دیتا تھا' جس کا اثر لیتے لیتے آخر میری ماں پاگل ہوگئی ہے۔ جو عورت پانچ وقت نماز' قرآن شریف کی پابند تھی اس انتظار میں ہوتی تھی کب اذان ہو' کب نماز پڑھوں آج وہ عورت دوسروں کی محتاج ہے۔ جس عورت کی آواز کسی نامحرم نے نہیں سنی تھی وہ عورت آج گھر سے باہر نکل جاتی ہے اور آج بھی اس کا شوہر اس پر ظلم کرتا ہے اسے ڈانٹ دے گا تو پیشاب شلوار میں خارج ہوجائے گا پھر کہے گا مرتی نہیں ہے' کبھی کہتا ہے اسے پاگل خانے ڈال آتے ہیں' کھانا نہیں دیا جاتا کہ کہیں پیشاب نہ کردے۔ کبھی کہتا ہے اس کو زہر کا ٹیکہ لگواتے ہیں ہمیں لگتا ہے کبھی نہ کبھی ضرور کچھ کرے گا۔ ہم بیٹیاں جائیں تو کہتا ہے کھانے کیلئے آگئی ہیں' اپنے گھر کا خرچ بچانے کیلئے ہم یہاں سمبڑیال میں رہتے ہیں اور وہ نوشہرہ میری ماں کے والد صاحب نے میرے باپ کو پڑھوایا لکھوایا زمین دی آج وہ شوہر اس پر اتنے ظلم کرتا ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ ہماری ماں کو اس دنیا سے اٹھالے۔ بھائی اپنی بیویوں میں مست ہیں۔ وہ نہیں دیکھتے کہ ماں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ دونوں بھائیوں کی بیویاں ہمارے باپ کی رشتہ دار ہیں اس لئے ان کو خوش کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ ہمارا باپ ایئرفورس میں تھا تو گھر کا نظام اچھا چل رہا تھا جب سے ریٹائر ہوا ہے گھر کو جیل خانہ' بیٹیاں اور نواسے مجرم' مجھ سے کچھ زیادہ خار کھاتا ہے کیونکہ میری حالت اور بہنوں سے زیادہ خراب ہے۔ ایڈیٹر صاحب قلم نہیں رک رہا۔ میری ٹانگیں بہت موٹی' سوجی ہوئی ہیں ورم ہے اور درد بھی بہت ہوتا ہے۔ کمر میں بھی بہت درد ہوتا ہے۔ اس کا نسخہ بتادیں۔

(ایک پریشان بہن)

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا' یقیناً آپ دکھی ہوئے ہونگے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

عائشہ بٹ، آزاد کشمیر

انسانی جسم کا عجیب وغریب کارخانہ

بالغوں کے جسم میں 206 ہڈیاں اور ننھے بچوں میں 300 ہڈیاں ہوتی ہیں۔ پھر عمر کیساتھ ساتھ ہڈیاں جڑ کر ان کی تعداد کم ہوجاتی ہے۔ ایک چھ سالہ بچہ دن میں 200 مرتبہ تک ہنستا ہے جبکہ بالغ افراد 15 سے 100 مرتبہ ہی ہنستے ہیں۔

انسانی دماغ کے اعصابی خلیات صرف ایک دن میں دنیا بھر کی ٹیلی فون کالز سے زیادہ بجلی کے جھماکے پیدا کرتے ہیں۔

دنیا میں صرف درجن بھر کے قریب افراد کا بلڈ گروپ A.H ہے۔ جو بہت نایاب ہے۔

30 سال کے بعد ہمارے دماغ میں اعصابی خلیات کی تعداد 50 ہزار یومیہ کے حساب سے کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔

خون کے سرخ خلیات 4 ماہ کے اندر ختم ہوجاتے ہیں۔ مگر اس سے پہلے وہ پورے جسم کا ہزاروں مرتبہ چکر لگا چکے ہوتے ہیں۔

انسانی دل دو دھڑکنوں کے درمیان آرام کرتا ہے اور یوں 70 سال کی مدت میں 40 سال آرام کرتا ہے۔

انسانی زبان پر ذائقے کے غدود کی عمر 7 سے 10 دن ہوتی ہے پھر اس کی جگہ نئے غدود پیدا ہوجاتے ہیں۔

انسانی آنکھ کے قرنیے میں خون کی نالیاں نہیں ہوتیں بلکہ یہ براہ راست ہوا سے آکسیجن لیتا ہے۔

ہر 27 روز بعد ہماری جلد کے نئے خلیات بنتے ہیں یوں ہر ماہ ہم اپنی کھال بدل لیتے ہیں۔

انسانی جسم کی سب سے لمبی ہڈی ران میں ہوتی ہے جس کی لمبائی 48 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

انسانی جسم میں تقریباً 600 پٹھے پائے جاتے ہیں جو اس کے وزن کا 40 فیصد حصہ بناتے ہیں۔

بالغوں کے جسم میں 206 ہڈیاں اور ننھے بچوں میں 300 ہڈیاں ہوتی ہیں۔ پھر عمر کیساتھ ساتھ ہڈیاں جڑ کر ان کی تعداد کم ہوجاتی ہے۔

ایک چھ سالہ بچہ دن میں 200 مرتبہ تک ہنستا ہے جبکہ بالغ افراد 15 سے 100 مرتبہ ہی ہنستے ہیں۔

انسانی چھینک کے نتیجے میں ناک سے نکلنے والی ہوا کی رفتار 100 میل فی گھنٹہ تک ہوسکتی ہے۔

انسانی آنکھ میں روشنی سے حساس خلیات کی تعداد 13 کروڑ 70 لاکھ سے زیادہ ہوتی ہے۔ دیکھنے کے عمل میں انسانی آنکھ کا پردہ کمپیوٹر کی طرح 10 ارب آپریشن فی سیکنڈ انجام دیتا ہے۔

دانت انسانی جسم کی واحد چیز ہے جو اپنی مرمت آپ نہیں کرسکتے ہیں۔

ہر گھنٹے میں ہماری جلد کے 6 لاکھ ذرات جھڑ کر گر جاتے ہیں۔

ہر سیکنڈ میں ہمارے دماغ میں کم از کم ایک لاکھ کیمیائی تعاملات ہوتے ہیں۔

انسانی جسم میں خون کی رگوں اور نالیوں کی کل لمبائی تقریباً 45 میل ہوتی ہے۔

انسانی جسم کا عجیب وغریب کیمیائی کارخانہ جگر ہے جو 500 سے زائد مختلف کام انجام دیتا ہے۔

مرنے کے بعد ایک یا آدھے دن تک انسان کے دماغ میں برقی سرگرمیاں جاری رہتی ہیں۔

شدید ورزش کی صورت میں انسانی دل فی منٹ 200 مرتبہ دھڑک سکتا ہے۔

ہماری زبان پر ذائقہ محسوس کرنیوالے 10 ہزار غدود ہوتے ہیں۔

ایک مربع انچ جلد پر تقریباً 9 میل طویل نالیاں موجود ہوتی ہیں۔

گندی جلد کے ایک مربع انچ رقبے پر 3 کروڑ 20 لاکھ بیکٹیریا ہوسکتے ہیں۔

زبان کے اوپر اور نیچے کے حصے یعنی تالو اور ہونٹ بھی ذائقہ محسوس کرسکتے ہیں۔

گھٹنوں میں اندازاً 20,000 اعصابی خلیات پائے جاتے ہیں۔

1847ء میں جے وائے سمپسن نے ہسپتالوں میں مریضوں کو بیہوش کرنے کیلئے کلوروفارم متعارف کرایا۔

1848ء میں کیولائکر نے ہموار پٹھوں کے خلیات علیحدہ کرنے کا اہم کام انجام دیا۔

1849ء میں ایڈیسن نے ایڈیسن مرض دریافت کیا۔

1854ء میں برتھیلوٹ نے گلیسرین اور روغنی تیزاب سے چکنائی یا روغنیات علیحدہ کرنے کا کام کیا۔

1863ء میں لیوکارٹ نے انسان میں پائے جانے والے طفیلیوں پر اپنی تصنیف پیش کی۔

1863ء میں ڈے وین نے بتایا کہ اگر متاثرہ مویشی کے خون کا ٹیکہ صحت مند مویشی میں لگادیا جائے تو وہ بھی اینتھریکس میں مبتلا ہوجائے گا۔

1863ء میں ویلڈ ییئر نے بتایا کہ سرطان کا مرض ایک خلیے سے شروع ہوتا ہے۔

1865ء میں ولے من نے انکشاف کیا کہ تپ دق وبائی مرض ہے۔

1866ء میں آل بٹ نے چھوٹا طبی تھرمامیٹر ایجاد کیا۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کیلئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

مراقبے سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب:

السلام علیکم! بعد از سلام دعا ہے رَبِ لایَزَل کے حضور کہ وہ ایڈیٹر اور ماہنامہ عبقری کے معاونین حضرات کو خوش و خرم رکھے اور اپنی عنایتوں کی بارش فرمائے۔ مراقبہ کے اس نئے سلسلے سے بندہ کو بڑا روحانی اور جسمانی فائدہ ہوا۔ کسی کام کو دل نہ چاہتا تھا ہمیشہ پریشانیوں میں گھرا رہتا تھا۔ گھر والوں سے لڑائی جھگڑے تھے۔ مراقبہ کے نورانی عمل کا آغاز کیا الحمدللہ تمام پریشانیوں اور الجھنیں ایسی ختم ہوئیں جیسے کبھی تھیں ہی نہیں، میں آپ کا کیسے احسان اور شکریہ ادا کروں اللہ آپ سب کو جزائے خیر عنایت فرمائے۔

(محمد اُسامہ، خانیوال)

 بدترین گناہ: گناہوں میں بدترین گناہ وہ گناہ ہے جس کو حقیر یعنی ہلکا سمجھا جائے اس کے حقیر ہونے کو نہ دیکھ بلکہ یہ دیکھ کہ وہ گناہ کس کے پاس جائیگا۔

خیالات میں انقلاب برپا کیجئے

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

میری عمر جب اٹھارہ بیس برس کی تھی تو میں بہت ہی متعصب قسم کا سکھ تھا اور اس کا سبب وہ سکھ ماحول تھا جو بطور دوستوں کے حلقے کے مجھے فیروز کے قیام میں نصیب ہوا۔ میرے یہ دوست مسلمانوں اور ہندوؤں دونوں کے دشمن تھے۔ دن رات اپنی علیحدہ قوم علیحدہ مذہب اور علیحدہ پنتھ کے خبط میں رہتے۔ یہ سنگھ سبھا کی تحریک کے سرگرم ورکروں میں سے تھے اور ان کی ذہنیت کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ ان میں سے بعض حضرات نے گورمکھی زبان کی تبلیغ و اشاعت کیلئے یہ فیصلہ کیا تھا کہ وہ اپنی آئندہ زندگی میں سوائے گورمکھی کے اردو انگریزی یا کسی دوسری زبان میں کچھ نہ لکھیں گے اور نہ پڑھیں گے۔ چنانچہ اصحاب اگر مدراس، کلکتہ یا بمبئی خط لکھتے تو خط کا ایڈریس گورمکھی زبان میں لکھا جاتا جو ان صوبوں کے ڈیڈ لیٹر آفس کی سیر کرنے کے بعد واپس آجاتا۔ ان دوستوں کی اس سپرٹ کا مجھ پر بھی اثر ہوا اور مجھے یاد ہے کہ جس طرح ایک نو مسلم دوسرے مسلمانوں کے مقابلہ پر ہندوؤں کا زیادہ دشمن ہوتا ہے یا دشمن ہونا ظاہر کرتا ہے تا کہ اس کو مسلمان زیادہ مخلص اور اسلام کا پرستار سمجھیں۔ میں بھی ہندوؤں کا عموماً اور آریہ سماجیوں کا خصوصاً کبھی بہت دشمن تھا۔ میں ہندو تہواروں اور رسم و رواج کا مذاق اڑاتا اور جب کبھی بحث ہوتی تو ویدوں اور ستیارتھ پرکاش پر بھی اعتراض کرتا۔ حالانکہ نہ کبھی میں نے ستیارتھ پرکاش پڑھا تھا اور نہ گرنتھ صاحب سے کافی واقفیت تھی اور ویدوں کو تو کبھی دور سے دیکھنے کا بھی اتفاق نہ ہوا تھا۔ میری ذہنی معلومات کی یہی پوزیشن اسلام اور عیسائیت کے متعلق تھی۔ یعنی بغیر ان مذاہب کی واقفیت کے ان پر بھی اعتراض کرتا۔

انسان کے ذہن میں تبدیلی کیونکر پیدا ہوتی ہے۔ اس سلسلہ میں دو واقعات بیان کرتا ہوں:

میں منصوری پہاڑ پر تھا اور چند روز کے قیام کے بعد واپس آنے والا تھا جس روز شام کو وہاں سے روانہ ہونا تھا منصوری پہاڑ کا کچھ سامان یعنی چھڑیاں وغیرہ خریدنے کیلئے بازار میں گیا۔ بازار میں دیکھا کہ سینما کے پاس عیسائی طلبہ و طالبات کا مجمع ہے اور یہ لوگ اپنے پادریوں کی معیت میں سینما میں داخل ہو رہے ہیں۔ دوپہر کا وقت تھا میں نے پوچھا کہ کیا یہاں آج عیسائیوں کا کوئی جلسہ ہے کیونکہ سینما شو شام کے وقت ہوا کرتے تھے۔ ایک پادری نے جواب دیا کہ حضرت مسیح کی زندگی کے متعلق فلم ''کنگ آف کنگز'' دکھائی جائے گی۔ میں نے پوچھا کہ کیا میں بھی یہ فلم دیکھ سکتا ہوں۔ میں نے ٹکٹ کی قیمت دینے کیلئے کہا۔ مگر پادری نے قیمت لینے سے انکار کر دیا کیونکہ اس شو میں ٹکٹ فروخت نہ کئے گئے تھے۔

میں یہ فلم ''کنگ آف کنگز'' دیکھتا رہا۔ میں ذہنی اعتبار سے کسی فلم کی تمام سٹوری کو یاد رکھنے کا اہل نہیں پوری زندگی میں کبھی ایسا نہ ہوا کہ میں نے کسی فلم کی پوری کہانی کو ذہن میں رکھا ہو کیونکہ فلم دیکھتے یا کسی سے باتیں کرتے چند منٹ کے بعد ہی ذہن دوسرے خیالات کی طرف منتقل ہو جاتا اور اس سلسلہ میں میرے لئے ایک پوری فلم کا دیکھنا یا نصف دیکھ کر انٹرول میں چلے آنا ایک جیسا ہے۔ اسی طرح دوستوں کو پوری بات پر متوجہ نہ ہونے کے باعث مجھے اکثر شرمندہ بھی ہونا پڑتا ہے۔ میں فلم ''کنگ آف کنگز'' کی تمام سٹوری پر تو غور نہ کر سکا اور نہ مجھے یاد ہے کہ میں نے کیا دیکھا مگر حضرت مسیح کے مصلوب ہونے کے واقعہ کا مجھ پر بہت اثر ہوا۔ میری آنکھوں میں آنسو آ گئے اور یہ فلم ہی اس اعتقاد و احترام کی بنیاد ثابت ہوئی جو آج میرے دل میں عیسائی مذہب کے بانی یعنی حضرت مسیح کے متعلق ہے۔ چنانچہ اگر میں اپنے دل کی ترجمانی کر سکتا ہوں تو مجھے اس کا اقرار کرنے میں جھجک محسوس نہیں کرنی چاہیے۔ کہ گو میں عیسائی نہیں مگر جہاں تک حضرت مسیحؑ کی قربانیوں اور قدسیت کا سوال ہے میں حضرت مسیح کا عیسائیوں سے کم معتقد نہیں ہوں۔

اسلام سے مجھے واقفیت نہ تھی اور نہ میں نے رسول اللہ ﷺ کی زندگی یا قرآن کے مطالعہ کا کبھی خیال کیا کیونکہ مذہبی لوگوں کے اعمال کو دیکھ کر مذاہب سے ایک قسم کی نفرت سی پیدا ہو چکی تھی۔ چنانچہ اگر کسی جگہ مذہب کے متعلق کوئی بات ہوتو میرے لئے وہاں چند منٹ گزارنا بھی طبیعت پر بار گزرتا تھا۔ میں دہلی جیل میں تھا وہاں میرا قیام کانپور کے احراری مولوی عبدالقیوم (جو مسلم لیگ کے سرگرم لیڈر یا ورکر رہے ہیں) کے ساتھ تھا۔ مولوی عبدالقیوم ایک مخلص شخصیت ہیں۔ مولوی لوگوں کی عملی زندگی چاہے کچھ ہو یہ مذہب کو کسی وقت بھی نہیں بھولتے اور کوئی بات ہو اس کے متعلق مذہبی سند پیش کرنے میں مشاق ہوتے ہیں۔ میں ان کے ساتھ دن رات رہتا اور یہ ہر بات میں مذہبی سند پیش کر دیتے۔ جس پر میں نے کبھی توجہ نہ کی۔ چنانچہ سچ تو یہ ہے کہ ان کی یہ مذہبی سند پیش کرنا مجھے ناگوار سا محسوس ہوتا۔ ایک روز مہاتما گاندھی کی زندگی اور حق پرستی کا ذکر ہو رہا تھا کیونکہ میں مہاتما گاندھی کی حق پرستی کا سالہا سال سے معتقد یا معترف ہوں اور میرا ایمان ہے کہ موجودہ دور کے مشاہیر میں سے کوئی لیڈر بھی مہاتما گاندھی کا حق و صداقت کے اعتبار سے مقابلہ نہیں کر سکتا۔ مہاتما گاندھی کی سچائیوں اور صاف بیانیوں کے ذکر کے بعد مولوی عبدالقیوم نے ایک حدیث پڑھی جس میں رسول ﷺ نے فرمایا ہے کہ دنیا میں سب سے بڑا جہاد بادشاہ کے منہ پر حق و صداقت کی آواز بلند کرنا ہے اور اگر یہ شخص کسی سزا کی پرواہ نہیں کرتا تو اس شخص کا یہ فعل تمام جہادوں میں سب سے بڑا جہاد قرار دیا جائے گا۔ مولوی عبدالقیوم کے منہ سے یہ حدیث سن کر میں سوچنے لگا کہ جو رسول حق و صداقت کی آواز بلند کرنے کو جہادوں میں سے افضل ترین جہاد قرار دیتا ہے اس رسول کے بلند حق پرست اور قابل احترام ہونے سے انکار کرنا کس قدر شرمناک اور باطل پرستی ہے۔ چنانچہ مولوی عبدالقیوم کے اس حدیث کے بیان کرنے کے بعد اسلام کے متعلق میرے ذہن میں انقلاب پیدا ہوا۔ اس کے بعد جب بھی موقع ملا میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی کا مطالعہ کیا اور مختلف موضوعات پر قرآن کے احکام کو سمجھنے کی کوشش کی جس کا نتیجہ یہ ہے کہ میرے دل میں گو بعض مسلمانوں کے اعمال دیکھ کر ان کیلئے نفرت ہے اور ان کے اعمال نامے کو عالم اسلام کیلئے رسوائی و ذلت کا باعث سمجھتا ہوں مگر رسول اللہؐ قرآن اور اسلام کیلئے اپنے دل میں اتنی ہی عزت اور احترام و محبت کے جذبات رکھتا ہوں جتنے ایک مسلمان کے دل میں ممکن ہے۔

ان دو واقعات سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ انسان کے ذہن کی تبدیلی کیلئے بعض اوقات ایک آدھ واقعہ ہی کافی ہوتا ہے اور یہ واقعہ نہ صرف اس کی زندگی میں انقلاب پیدا کرنے کا باعث ہو سکتا ہے بلکہ یہ نفرت کو محبت اور حقارت کو عشق میں تبدیل کرنے کا باعث بھی ممکن ہے۔

سید خالد حسین، لاہور

بواسیر اور قبض سے نجات پانے والے

بادی بواسیر کے مریض کو کچا پیاز سلاد کے طور پر نہیں کھانا چاہیے۔قبض نہیں ہونی چاہیے' جہاں تک ہو سکے کھانے میں سادگی ہو یعنی مرچیں' کھٹائی اور گرم مصالحے کم سے کم ہوں' مریض کے لئے سبزی کی ترکاری گوشت سے بہت بہتر ہے

حسب وعدہ میں اس مرض کے علاج اور حفاظتی تدابیر کو لیکر آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔مرض پر قابو پانے کے سلسلے میں سادہ غذا' بدن کی مالش' غسل' دائمی ورزش (پیدل چلنا) ہضم کی اصلاح' کھانے کے ساتھ پانی یا سوفٹ ڈرنکس سے پرہیز' بازاری مصالحے جو بریانی یا قورمہ میں استعمال ہوتے ہیں کا استعمال بند' معمولی چارپائی یا بید کی کرسی۔گاڑی کے استعمال کے وقت بید کی بنی ہوئی ٹیک۔ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانا۔ایلومینیم کے برتن میں کھانا پکانے سے انسان میں قبض شدید پیدا ہوتی ہے' یہ کھانا جسم میں شدید عوارض پیدا کرتا ہے۔ ہندو گھرانوں میں کھانا ایک تھالی میں چھوٹی کٹوری میں سالن ہوتا ہے۔عموماً ایک چھوٹی چپاتی ہوتی ہے' بندہ پاکستان میں کئی ہندوؤں کے گھر گیا مشاہدہ کیا مثلاً چار ڈاکٹروں کی فیملی اکٹھی رہتی تھیں۔کل آٹھ افراد اور کھانے میں 9 چپاتی اور ایک لوہے کی کڑھائی میں آدھ پاؤ بھنڈی کا سالن' یہ تھا کل آٹھ افراد کا کھانا جبکہ ہمارے یہ ایک آدمی کا کھانا، بھی کم ہے۔ ہندو ایک لسوڑہ سے پوری چپاتی کھا لیتا ہے جبکہ ہمارے ہاں ایک نوالا ایک لسوڑے کا ہوتا ہے۔دھتر وئید ہندوؤں میں مشہور سنیاسی تھا اس نے کہا ہے۔

سونٹھ سہاگہ کالا لون	ہنگ بھی ڈالو اس بھون
چار باؤ چوراسی سول	کہئے دھتر رہے نہ مول

دفتر وئید کی تشخیص تھی کہ جسم میں چار قسم کی گیس ہوتی ہے اور 84 قسم کے درد ہوتے ہیں۔ان سب کیلئے سونٹھ سہاگہ کالا نمک اور بھنی ہوئی ہنگ چاروں ہموزن لے کر لیموں کے رس میں بھگو کر خشک کر لیں ہر کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد 3 ماشہ استعمال کرنے سے گیس اور درد ختم ہو جائیگا۔کارخانہ قدرت میں اللہ تعالیٰ نے کچھ چیزوں میں فائدہ اور نقصان اکٹھا رکھا ہے۔جیسے بڑی آنت میں خرابی سے قبض' بڑھاپا' بواسیر وغیرہ جیسے امراض جلد میں پیدا ہو جاتے ہیں دو چیزوں ''کوا'' اور ''کچھوہ'' میں یہ آنت سرے سے موجود ہی نہیں ہوتی اس لئے ان میں یہ بیماریاں بھی نہیں ہوتیں۔فعل ہضم میں قدرت نے منہ سے لے کر معدہ تک کئی قسم کے غدود پیدا کئے ہیں۔کھانا چبا کر کھانے سے منہ سے مختلف قسم کی رطوبت شامل ہونی شروع ہو جاتی ہے معدہ میں ترش اور کھاری دو طرح کی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ جب تک ان کی پیدائش ایک خاص نسبت تک رہتی ہے' ہضم کی حالت اچھی رہتی ہے لیکن ایک اگر ان میں سے کسی رطوبت کی پیدائش کم یا زیادہ ہو جائے تو ہضم خراب ہو جاتا ہے اگر ترشی زیادہ ہو تو پیٹ میں گیس' قراقر کی تکلیف رہتی ہے' سینہ جلتا ہے جسے عام طور پر کلیجہ جلنا کہتے ہیں۔کھٹی ڈکاریں آتی ہیں' قبض ہو جاتا ہے' اگر کھاری رطوبت زیادہ ہو جائے تو عموماً پیاس زیادہ لگتی ہے۔بھوک مر جاتی ہے۔کبھی دست لگتے ہیں۔آنتوں میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

بادی بواسیر کے مریض کو کچا پیاز سلاد کے طور پر نہیں کھانا چاہیے۔قبض نہیں ہونی چاہیے' جہاں تک ہو سکے کھانے میں سادگی ہو یعنی مرچیں' کھٹائی اور گرم مصالحے کم سے کم ہوں' مریض کے لئے سبزی کی ترکاری گوشت سے بہت بہتر ہے۔ ثقیل غذائیں گائے' بھینس کا گوشت' بینگن' پیاز' لہسن' مسور کی دال' چھوہارہ' اچار' چٹنی' کباب' شراب' بھنڈی' زیادہ ترش زیادہ شیریں اشیاء' سرکہ' بازاری مصالحے کھانے سے پرہیز کریں۔ اسپغول' روغن بادام' ثابت اسپغول (اسے چبانا نہیں نہ ہی کوٹنا ہے چبانے اور کوٹنے سے زہریلا ہو جاتا ہے) سناءمکی اور ایلوے سے بچنا چاہیے۔ناف' ناک' مقعد پر تیل لگائیں' مربا ہلیلہ کھاتے وقت دھو کر استعمال کریں تا کہ زیادہ چینی نقصان نہ کرے۔ جوارش کمونی' حب مقل' معجون مقل' جوارش خبث الحدید' معجون دبیدور' کاسر ریاح ادویات کا استعمال' ہضم کی اصلاح کی جائے۔تخم جرجیر (تارہ میرا) صبح و شام ایک ماشہ پانی سے استعمال کرنے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے یا یہ نسخہ میں مفید پڑتا ہے۔پیپل' سیاہ مرچ' سفید مرچ' سیاہ زیرہ' سیاہ نمک' رائی' ہالوں' تخم مولی' ہیرا ہینگ نوشادر' کلونجی سب کو ایک تولہ پیس کر شربت عناب (ہر کوئی قوام نہیں بنا سکتا یہ ایک فن ہے) میں کر رکھ لیں ہر کھانے کے بعد آدھ چمچ چائے والا استعمال کریں۔ لذیذ اور مفید ہے۔ رات کو قبض کیلئے تخم اسپغول ثابت استعمال کریں یا آدھ تولہ تخم بالنگا ایک پاؤ گرم دودھ سے استعمال کریں یہ ریاح کو جذب کرتا ہے' قبض بھی نہیں رہتی۔کاسر ریاح ادویات' ہاضمہ کی ادویات' قبض کی ادویات اکٹھی پڑتی ہیں۔

مناقب صحابہؓ اور اہل بیتؓ

قسط نمبر 3

حضرت علیؓ نے فرمایا تم میں پل صراط پر سب سے زیادہ ثابت قدم ہو وہ گا جو میرے اہل بیت اور میرے صحابہ سے زیادہ محبت رکھتا ہوگا۔

○ حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے فرمایا تم میں پل صراط پر سب سے زیادہ ثابت قدم وہ ہوگا جو میرے اہل بیت اور میرے صحابہ سے زیادہ محبت رکھتا ہوگا۔

○ ابن سعد نے حضرت علیؓ سے روایت کیا ہے کہ مجھے آقا و مولیٰ ﷺ نے یہ خبر دی ہے کہ جنت میں پہلے میں' حضرت فاطمہ اور حضرت حسنین کریمین داخل ہوں گے۔ میں نے عرض کی ہم سے محبت کرنیوالوں کا کیا ہوگا؟ فرمایا وہ تمہارے پیچھے آئینگے۔

○ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اے عائشہ! یہ جبرائیل ہیں جو تمہیں سلام کہتے ہیں میں نے کہا وعلیکم السلام ورحمتہ اللہ وبرکاتہ، پھر کہا میرے آقا! آپ وہ کچھ دیکھتے ہیں جو میں نہیں دیکھتی۔

○ حضرت ابوبکر صدیقؓ نے حیدر کرار حضرت علیؓ سے فرمایا اللہ کی قسم رسول کریم ﷺ کے قرابت داروں سے حسن سلوک کرنا مجھے اپنے قرابت داروں کے سلوک سے بھی زیادہ پیارا ہے۔

○ حضرت عمرؓ نے حضرت عباسؓ سے یہ فرمایا اللہ کی قسم! آپ کا اسلام لانا مجھے اپنے والد خطاب کے اسلام لانے سے زیادہ اچھا لگا کیونکہ آپ کا اسلام رسول کریم ﷺ کو خطاب کے اسلام لانے سے زیادہ محبوب تھا یہ روایت لکھ کر علامہ ابن کثیر رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں ہر مسلمان کیلئے ضروری ہے کہ وہ آل رسولؐ اور اہل بیتؓ کے ساتھ وہی معاملہ رکھے جو سیدنا ابوبکر و عمرؓ کا ان کے ساتھ تھا یعنی اہل بیت اطہار کے ساتھ حسن ادب اور حسن عقیدت سے پیش آنا چاہیے۔

○ حضرت سلمان فارسیؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے حسنؓ و حسینؓ سے بغض رکھا اس نے مجھ سے بغض رکھا اور جس نے مجھ سے بغض رکھا وہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک مبغوض ہو گیا اور جو اللہ کے نزدیک مبغوض ہوا اللہ نے اسے آگ میں داخل کر دیا۔

مریض کی غذا

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مریض کو کھانے پینے پر مجبور نہ کرو کیونکہ اللہ عزوجل انہیں کھلاتا اور پلاتا ہے۔

(مسز جمشید)

مشکل کیلئے: اگر کوئی شخص کسی کے مکر وفریب اور جال میں پھنس گیا ہو اور وہ بے قصور ہو تو وہ (سورۃ یوسف آیت 34 پ 13) کو کثرت سے پڑھے۔

ع م، چوہدری

درود شریف سے الجھے مسائل کا حل

اس درود کی کثرتِ تلاوت سے غم اور تکلیف دور ہوجاتے ہیں۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الطَّاھِرِ الذَّکِیِّ صَلٰوۃً تُحَلُّ بِھَا الْعُقَدُ وَتُفَکُّ بِھَا الْکُرَبُ صَلٰوۃً تَکُوْنَ لَکَ رِضًا وَلِحَقِّہٖ اَدَاءً وَعَلٰی آلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

رشتہ دار، بیوی یا اولاد تنگ کرے

اگر کوئی رشتہ دار، بیوی یا اولاد کسی مسئلے میں تنگ کرتی ہوتو 111 مرتبہ یہ درود شریف پڑھ کر پانی پر پھونک مار کر ان کو پانی پلا دیں تو ہر طرف سے مخالفت ختم ہو جائیگی اور ماحول موافق ہو جائے گا۔ روزانہ گھر میں ایک مرتبہ اس درود شریف کو پڑھنے سے گھر میں خوشحالی اور سکون رہتا ہے۔ درود شریف یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَ اَوْلَادِہٖ وَ اَزْوَاجِہٖ وَ ذُرِّیّٰتِہٖ وَ اَھْلِ بَیْتِہٖ وَ اَصْھَارِہٖ وَ اَنْصَارِہٖ وَاَشْیَاعِہٖ وَمُحِبِّیْہٖ وَ اُمَّتِہٖ وَعَلَیْنَا مَعَھُمْ اَجْمَعِیْنَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

دو رنجیدہ شخصوں میں صلح کرانے کیلئے

اگر دو شخص آپس میں ناراض ہوں یا کسی کا دوست ناراض ہوگیا ہو یا دوستوں میں عداوت ہوگئی ہوتو ان میں صلح کرانے اور آپس میں اتحاد و محبت پیدا کرنے کیلئے اس درودِ مکرم کو لکھ کر پلاوے یا تعویذ بنا کر دے اس کا ورد کرے نہایت موثر ہے۔ درود شریف یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ نَبِیِّکَ وَرَسُوْلِکَ وَسَیِّدِنَا اِبْرَاھِیْمَ خَلِیْلِکَ وَ صَفِیِّکَ وَ سَیِّدِنَا مُوْسٰی کَلِیْمِکَ وَ نَجِیِّکَ وَسَیِّدِنَا عِیْسٰی رُوْحِکَ وَکَلِمَتِکَ وَعَلٰی جَمِیْعِ مَلٰئِکَتِکَ وَرُسُلِکَ وَاَنْبِیَائِکَ وَ خِیْرَتِکَ مِنْ خَلْقِکَ وَ اَصْفِیَائِکَ وَخَاصَّتِکَ وَ اَوْلِیَائِکَ مِنْ اَھْلِ اَرْضِکَ وَسَمَائِکَ.

افلاس اور غربت سے نجات پانے کیلئے

مندرجہ ذیل درود شریف افلاس اور غربت دور کرنے کیلئے بہت اکسیر ہے۔ لہٰذا جو شخص تنگ دستی اور فاقہ مستی کا شکار ہو اسے چاہیے کہ وہ اس درود پاک کو بعد از نمازِ فجر 100 مرتبہ روزانہ پڑھے انشاءاللہ بہت جلدی تنگ دستی سے نجات پا کر غنی اور دولت مند بن جائے گا اور اگر کوئی غم زدہ اور پریشان ہے تو وہ بھی اسی طریقہ پر عمل کرے۔ انشاءاللہ غم اور پریشانی ختم ہوجائے گی۔ درود شریف یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ اَزْوَاجِہٖ اُمَّھَاتِ الْمُؤْمِنِیْنَ وَ ذُرِّیّٰتِہٖ وَ اَھْلِ بَیْتِہٖ صَلٰوۃً وَّ سَلَامًا لَّا یُحْصٰی عَدُ دُھُمَا وَلَا یُقْطَعُ مَدَدُھُمَا.

دورانِ ملازمت کوئی شخص تنگ کرتا ہو

اگر کسی کیخلاف مقدمہ ہو تو ہر پیشی پر جاتے ہوئے اس درود شریف کو پڑھے اور جب جج کے سامنے پیش ہو تو پھر بھی دل میں یہ درود شریف پڑھتا رہے۔ انشاءاللہ مقدمہ میں کامیابی ہوگی۔ دورانِ ملازمت اگر کوئی شخص تنگ کرتا ہو تو دفتر میں جا کر اپنی جگہ پر بیٹھ کر کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اس درود پاک کو 21 مرتبہ پڑھیں یہ عمل 41 یوم تک کریں انشاءاللہ تنگ کرنے والا مہربان ہو جائے گا۔ رفیع الدرجات اور عزت حاصل کرنے کیلئے 41 مرتبہ روزانہ پڑھیں۔ درود پاک یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ الرَّفِیْعِ مَقَامُہٗ الْوَاجِبِ تَعْظِیْمُہٗ وَاِحْتِرَامُہٗ صَلٰوۃً لَّا تَنْقَطِعُ اَبَدًا وَّلَا تَغْنٰی سَرْمَدًا وَ لَا تَنْحَصِرُ عَدَدًا.

غم اور تکلیف دور کرنے کیلئے

جذب القلوب میں ہے کہ یہ درود شریف حضرت غوث الثقلین شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ سے منقول ہے۔ اس کی کثرت سے تلاوت کرنے سے غم اور تکلیف دور ہو جاتے ہیں۔ درودِ مکرم یہ ہے ۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الطَّاھِرِ الذَّکِیِّ صَلٰوۃً تُحَلَّ بِھَا الْعُقَدُ وَتُفَکَّ بِھَا الْکُرَبُ صَلٰوۃً تَکُوْنَ لَکَ رِضًا وَلِحَقِّہٖ اَدَاءً وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ.

صالح اولاد پیدا ہونے اور اولاد کو نیک بنانے کیلئے

صاحب مطالع المرات فرماتے ہیں کہ یہ درود مکرم منبع ومخزن اخلاق کریمیہ وخصائل حمیدہ ہے اگر حاملہ عورت کو روزانہ 21 مرتبہ پانی پر دم کر کے پلایا جائے تو اولاد صالح پیدا ہوتی ہے اور اگر شیر خوار بچے کو اسی طرح روزانہ پلایا جائے تو بفضلہٖ نیک عادت پر قائم رہے گا۔ ایسے ہی بد اخلاق، زانی اور شرابی کو پلانے سے تمام بری عادتوں سے چھٹکارہ مل جائے گا۔ انشاءاللہ درود پاک یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَکْرَمِ الْاَسْلَافِ الْقَائِمِ بِالْعَدْلِ وَالْاِنْصَافِ الْمَنْعُوْتِ فِیْ سُوْرَۃِ الْاَعْرَافِ الْمُنْتَخَبِ مِنْ اَصْلَابِ الشِّرَافِ وَالْبُطُوْنِ اِنْطِرَافِ الْمُصَفّٰی مِنْ مَصَاصِ عَبْدِالْمُطَّلِبِ بِنْ عَبْدِ مَنَافِ نِ الَّذِیْ ھَدَیْتَ بِہٖ مِنَ الْخِلَافِ وَ بُیِّنَتْ بِہٖ سَبِیْلُ الْعَفَافِ

نظر کی کمزوری کیلئے

اگر کوئی ہر روز نماز کے بعد یہ درود شریف پڑھتا رہے تو انشاءاللہ نظر کی کمزوری دور ہو جائے گی اور نظر تیز ہو جائے گی۔ درود پاک یہ ہے:۔ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِہٖ وَسَلِّمْ.

مشکلات کے حل کیلئے

یہ درود شریف مشکلات کو آسان کرنے کیلئے بہت مؤثر ہے کسی بادشاہ یا حاکم کی طرف سے اگر کوئی پریشانی یا مشکل آن پڑے تو اس درود پاک کی برکت سے انشاءاللہ بہت جلد رفع ہوجائے گی۔ بزرگوں نے اسے بارہا آزمایا اور بہت مفید پایا اسے ہزار مرتبہ یا کم از کم تین سو مرتبہ تہجد کے وقت پڑھنا چاہیے اور پریشانی اور مشکل کے حل ہونے تک جاری رکھنا چاہیے۔

مفتی حامد آفندی کو حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے خود اس درود شریف کی تلقین فرمائی تھی جب دمشق کا وزیر ان کا دشمن ہوگیا تھا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْ ضَاقَتْ حِیْلَتِیْ اَدْرِکْنِیْ رَسُوْلَ اللّٰہِ.

ہر دعا کے قبول ہونے کیلئے

ہر دعا کے قبول ہونے کیلئے پہلے اسم اعظم پڑھے اور پھر دعا کرے۔ پہلے تین بار درود شریف پڑھے پھر یہ کہے ایک بار یااللہ کہے اور دل کی توجہ اللہ تعالیٰ کی طرف رکھے اور پھر تین بار کہے اَللّٰہُ وَاحِدٌ لَاشَرِیْکَ لَہٗ، ایک بار یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کہے اور پھر تین بار کہے وَتَوَکَّلْ عَلَی الْحَیِّ الَّذِیْ لَایَمُوْتُ ایک بار یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ کہے پھر تین بار کہے کُلُّ مَنْ عَلَیْھَا فَانٍ وَ یَبْقٰی وَجْہُ رَبِّکَ ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ، ایک بار کہے یَااِلٰھُنَا وَاِلٰہُ کُلِّ شَیْءٍ اِلٰھًا وَّاحِدًا لَااِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ.

(نازیہ شاہد، پشاور)

اللہ سے ڈرتے رہیے: جس نے اللہ کے ساتھ مشغول شخص کو اللہ سے ہٹا کر دوسرے کام میں لگا دیا وہ جلد غضب کو دیکھے گا۔

(بقیہ: غصے سے کیسے بچا جائے)

میں اللہ تعالیٰ کا گنہگار ہوں پھر جب میں معافی کا آرزومند ہوں تو اس کو کیوں نہ معاف کروں۔ فوراً وہاں سے جدا ہو جائیے جب تک کہ غصہ بالکل فرو (زائل) نہ ہو جائے۔ انشاء اللہ اس تدبیر سے آپ غصہ کے شر سے محفوظ رہیں گے۔ اگر آپ اس بات کا التزام کرلیں تو زیادہ سود مند ہوگا کہ آپ کو جس پر غصہ آ رہا ہے اسے کچھ ہدیہ دے دیں چاہے وہ قلیل ہی مقدار میں کیوں نہ ہو۔ غصے کا ایک مجرب علاج یہ بھی ہے کہ جس پر آپ کو غصہ آیا ہے اس کو اپنے پاس سے جدا کر دیں یا اس کے پاس سے خود جدا ہو جائیں اور فوراً کسی کام میں لگ جائیں۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

اب ہفتے میں دو بار جمعرات کے دن تو لازماً آتی ہے اور اس کا دورانیہ بھی بڑھنے لگا ہے۔ پہلے چند سیکنڈ کیلئے محسوس ہوتی تھی مگر اب ایک منٹ سے بھی زیادہ وقت تک محسوس ہوتی ہے۔ دماغ تک معطر ہو جاتا ہے۔ پچھلی جمعرات میں دوپہر کے وقت روٹیاں بنا رہی تھی پہلے وہی خوشبو محسوس ہوئی اور پھر روٹی پر پورے ہاتھ کا نشان بن گیا۔ اتنا بڑا نشان تھا صرف کنارے ہی بچے تھے وہ روٹی خود میں نے کھائی مجھے یہ پوچھنا تھا کہ جب مجھے یہ خوشبو محسوس ہو مجھے کچھ پڑھنا چاہیے۔ دو چار دنوں سے نماز کے بعد جب میں لیٹتی ہوں تو مجھے اپنے چہرے اور ہاتھوں پر بارش کے قطرے گرتے محسوس ہوتے ہیں۔ میری زندگی میں جو تبدیلیاں آئی ہیں میں بہت خوش ہوں۔ شکریہ۔

(والسلام رفعت خانم فیصل آباد)

(بقیہ: قدرت کے انوکھے کرشمے)

جگہ دیوار میں موجود تھا جہاں گدھی کا بچہ اور گھوڑی کا بچہ تھا دیکھا کہ گدھی کا بچہ گھوڑی کے بچہ جسے بچھیری کہتے ہیں اس کا دودھ پی رہا ہے تو ہم نے کہا کہ واہ سبحان اللہ کس جگہ سے اللہ پاک نے اس کے رزق کا بندوبست کر دیا یعنی جہاں سے عام حالات میں ممکن ہی نہیں عام حالات میں تھنوں میں دودھ تب آتا ہے جس وقت کوئی مادہ بچے کو جنم دیتی ہے لیکن بنا بچے کی پیدائش کے تھنوں میں دودھ پیدا ہونا قدرت کی نشانیوں میں سے ایک نشانی ہے۔ جب میں نے یہ ماجرا دیکھا تو میں نے کہا اے اللہ جب آپ اس گدھی کے بچے کو اس گھوڑی کے بچے کے ذریعے رزق پہنچا سکتا ہے تو کیا تو مجھے بغیر دوائی کے ٹھیک نہیں کر سکتا یہ سوچ کر اس بابے نے اپنی دوائی کا تھیلا دور پھینک دیا اور کہا جو غیب سے رزق پہنچا سکتا ہے وہی ہمیں بغیر دوائی کے بچا بھی سکتا ہے اس کے بعد سے آج تک وہ بابا زندہ ہے۔ اس بابے نے بتایا کہ اس واقعہ کے بعد بہت دور دور سے اس منظر کو دیکھنے کیلئے آئے بلکہ لوگ شرطیں لگاتے کہ ایسا ہو ہی نہیں سکتا اور جب دیکھتے تو سبحان اللہ کہہ اٹھتے!۔ بابے نے بتایا کہ وہ گدھی اور گھوڑی ایک دوسرے سے بہت مانوس ہوگئیں اگر ایک کو میں لیکر جاتا تو دوسری خود بخود وہاں پہنچ جاتی اور دونوں ہمیشہ ایک ساتھ رہتیں۔

پیشاب کی جلن کیلئے

گندھک آملہ سار 50 گرام، قلمی شورہ 50 گرام، فلفل سیاہ 1½ تولہ لیکر باریک سفوف بنائیں۔ 2 ماشہ کچی لسی یا پانی کیساتھ صبح، دوپہر، شام استعمال کریں۔

(شکیل احمد، سرگودھا)

(بقیہ: مچھلیوں پر حیرت انگیز تجربات) بخشتا ہے۔ بارا کوڈا بہت تند اور وحشی خصلت کی مچھلی سمجھی جاتی ہے' لیکن یقین جانیے میں نے اس مچھلی کو صرف تین دن میں ایسا مطیع کیا کہ وہ گھریلو بلی کی طرح نرم اور بے ضرر ہوگئی تھی۔ واسکوز سیٹی بجائے تو ساری مچھلیاں پانی کی بالائی سطح پر آ جاتی ہیں' وہ خوراک پانی میں نہیں ڈالتا بلکہ ہاتھوں میں پکڑ کر کھڑا رہتا ہے۔ مچھلیاں پانی میں سے اچھلتی ہیں اور اس کے ہاتھ سے خوراک لے کر واپس چلی جاتی ہیں۔ حال ہی میں نیوفاؤنڈ لینڈ کے ایک اخبار میں چھپا تھا کہ ایک شخص نے اپنی پالتو مچھلی پر بیوی کو قربان کر دیا۔ واقعہ یہ تھا کہ ایک عورت نے عدالت سے اپنے خاوند کے خلاف تنسیخ نکاح کی درخواست کی۔ جج نے وجہ پوچھی وہ بولی: ہمارے گھر میں صرف ایک غسل خانہ ہے جو سارے کا سارا بڑے بڑے ٹبوں سے بھرا ہوا ہے جن میں مچھلیاں رہتی ہیں۔ میں نے بڑی مشکل سے کچھ رقم جمع کی اور صحن کے ایک حصے میں نیا غسل خانہ بنوایا لیکن میرے خاوند پر مچھلیوں کا عشق سوار ہے اس نے نئے غسل خانے میں بھی ایک بہت بڑی مچھلی رکھنے کا منصوبہ تیار کیا ہے۔ کہتا ہے کیٹ فش کے بغیر میری زندگی ادھوری ہے۔ ڈاکٹر ڈی۔ ای ڈبلیو نیچرل ہسٹری کے امریکی عجائب گھر میں مچھلیوں کی کتابیات کے ماہر ہیں۔ مچھلیوں پر آج تک جتنی کتابیں لکھی گئیں' مضمون پڑھے گئے تحقیقات ہوئیں انہیں سب کا علم ہے۔ ایک بار انہوں نے سائنسی تحقیقات کی کمیٹی میں ایک مقالہ پڑھا' عنوان تھا ''مچھلیوں میں محبت اور قربانی کی مثالیں'' اس مقالے میں انہوں نے کئی واقعات بیان کئے۔ جن میں سے دو یہ ہیں۔ ایک شخص نے گھر کے تالاب میں بہت سی مچھلیاں پال رکھی تھیں۔ مچھلیوں کے علاوہ چند کچھوے بھی تھے۔ ایک روز وہ شخص تالاب کے کنارے کھڑا چھوٹی مچھلیوں کو خوراک دے رہا تھا کہ اچانک ایک کچھوا آیا اور چھوٹی مچھلی کے سامنے تیرتا ہوا کیڑا اچٹ کرنے کی کوشش کرنے لگا ایک بڑی مچھلی قریب ہی تھی وہ جھپٹی اور کچھوے اور چھوٹی مچھلی کے درمیان آ گئی۔ چھوٹی مچھلی نے اطمینان سے کیڑا کھایا اور پھر بڑی مچھلی کے پیٹ کے ساتھ چمٹ گئی۔ کچھوا غصے میں اس کی طرف بڑھا لیکن بڑی مچھلی نے پانی کے اتنے چھینٹے اڑائے کہ وہ گھبرا کر پیچھے ہٹ گیا۔ اب بڑی مچھلی نے اس کونے کا رخ کیا جہاں بہت سی چھوٹی مچھلیاں تیر رہی تھیں' اپنی سواری وہاں اتاری اور واپس چلی گئی۔ اگر وہ چھوٹی مچھلی کی مدد کو نہ آتی تو کچھوا نہ صرف کیڑا ہڑپ کر جاتا بلکہ اسے نقصان پہنچانے کی کوشش بھی کرتا۔ دوسرا واقعہ دو سلمن مچھلیوں کا ہے۔ ہیوٹ لکھتا ہے ایک بار وہ چھوٹی کشتی پر ماہی گیروں کے ساتھ شکار کھیلنے گیا۔ اس نے کانٹے اور ڈوری کی مدد سے ایک سلمن مچھلی پکڑی لیکن اوپر کھینچنے کی بجائے اسے پانی میں کھلا تارہا۔ اس نے دیکھا شکار کے ساتھ ساتھ ایک دوسری سلمن مچھلی بھی آ رہی ہے۔ دوسری مچھلی بہت غصے میں تھی اور بار بار ڈوری پر حملہ کر رہی تھی تاکہ اس کی ہم جنس مصیبت سے چھٹکارا حاصل کر لے۔ آخر اس نے اچھل کر اس جگہ حملہ کیا جہاں پھنسی ہوئی مچھلی کا منہ تھا اور کانٹا پہلی مچھلی کے منہ سے نکل گیا۔ اگلے ہی لمحے دونوں مچھلیاں ''شانہ بشانہ'' تیرتی ہوئی تیزی سے ایک طرف کو چلی گئیں۔

(بقیہ: دیانتداری کا انوکھا انعام) سن کر ایک تیز نگاہ مجھ پر ڈالی۔ میں نے شرمندگی کے مارے سر جھکا لیا۔ اب انسپکٹر ریحان گویا ہوئے۔ ''حماد تمہارے جانے کے بعد میں نے کئی سال پہلے کی رپورٹوں کے رجسٹر چیک کیے۔ اسی میں اتفاقاً نعمانی صاحب کی ایف آئی آر مل گئی، ورنہ مجھے سو فیصد امید نہیں تھی۔ ہاں تو انہوں نے ایف آئی آر اپنی گیندوں کے چوری ہونے پر نامعلوم افراد کے خلاف کٹوائی تھی۔ انہی میں ان کا پتا بھی درج تھا۔ خیر بڑی مشکلوں سے میں ان تک پہنچا، کیونکہ لکھے گئے پتے کی بجائے اب وہ دوسرے شہر میں رہائش پذیر ہیں۔ جب میں ان تک پہنچا اور انہیں آپ کی امانت لوٹائی تو وہ سفید بھنوئیں اچکا کے مجھے یوں دیکھنے لگے، گویا کوئی خواب دیکھ رہے ہوں۔ جب انہیں اچھی طرح یقین ہو گیا کہ یہ حقیقت ہے، تب وہ بہت خوش ہوئے۔ انہیں شدید حیرت ہوئی کہ 10 سال پہلے کی گمشدہ گیندیں ان تک واپس کیسے پہنچ گئیں۔ جب انہیں پوری کہانی سنائی گئی تب وہ آپ کے بارے میں جان کے اور زیادہ خوش ہوئے۔ بہت جلد وہ انعام سمیت آپ کے گھر شکریہ ادا کرنے آئیں گے۔ اب رہ گئی بات کہ گیندیں اس گھر میں کیسے آئیں، تو یہ بھی سن لیں۔ دس سال پہلے کی بات ہے کہ اسی گھر میں ایک فیملی آ کر کرائے پر رہ رہی تھی۔ انہی میں ایک لڑکا چوریاں بھی کرتا تھا۔ سو اس نے کسی طرح سیٹھ نعمانی احمد کی گیندیں چرائیں اور لا کر جلدی سے صحن میں دبا دیں۔ اس کے بعد اسے وہاں سے اٹھانے کا موقع نہ ملا کیونکہ ایک اور واردات میں وہ پولیس مقابلے میں مارا گیا۔ چند دنوں بعد اس کی فیملی یہ کرائے کا گھر چھوڑ کر کہیں اور چلی گئی۔ یوں یہ مکان ایک مدت ویران پڑا رہا کیونکہ اس کا مالک بھی کاروبار کے سلسلے میں بیرون ملک چلا گیا تھا۔ اب جب کہ کچھ عرصہ قبل مالک مکان کا بیٹا یہیں پاکستان رہنے آیا، تو اس نے اس کی مرمت کرا کے کرائے پر چڑھا دیا۔ سو آپ کے اس گھر میں آنے کی وجہ سے قدرتی طور پر گیندیں آپ کو مل گئیں۔ انسپکٹر ریحان نے پوری وضاحت کے ساتھ سب کچھ بیان کر دیا۔ ابا جی نے یوں سر ہلایا جیسے پوری طرح بات سمجھ میں آ گئی ہو۔ ''اور ہاں حماد'' وہ میری طرف متوجہ ہوئے۔ ادھر میری سانس اٹک کے رہ گئی، دل دھڑکنا بھول گیا۔ اللہ جانے وہ کیا کہنے والے تھے، میں نے فوراً سر اٹھا کے ان کی جانب دیکھا۔ پھر وہ یوں گویا ہوئے۔ ''جب ہمارے آفیسر کو تمہاری ایمانداری کے بارے میں علم ہوا تو انہوں نے انعام میں کیا دیا'' وہ سوالیہ انداز میں بولے۔ ''کیا دیا ہے؟'' میں نے ان کا جملہ دہرایا۔ ''ایک عدد کمپیوٹر، جو باہر میری گاڑی میں موجود ہے، آؤ میں تمہیں ابھی دے دوں۔'' وہ اٹھ کھڑے ہوئے۔ کمپیوٹر دیتے وقت انہوں نے مجھے نصیحت کرتے ہوئے کہا: ''حماد بیٹا، یہ کمپیوٹر ہماری جانب سے آپ کیلئے امانت ہے اور مجھے امید ہے تم اسکو ہمیشہ درست کام میں استعمال کرو گے، نہ کہ غلط میں؟''، ''انشاء اللہ سر میں آپ کو مایوس نہیں کروں گا''۔ میں نے سعادت مندانہ انداز میں کہا۔

گھر آ کر دیکھا کہ اماں ابا کی نظریں شکر سے اوپر اٹھی ہوئی تھیں۔ شاید انہیں پہلی بار اپنے بیٹے پر اتنا فخر محسوس ہوا ہوگا۔ سامنے شیلف پر نخرے سے بیٹھی مانو کو دیکھ کر مجھے بے تحاشہ اس پر پیار آنے لگا۔ مگر نہیں، ابھی تو مجھے اپنے پیارے اللہ جل شانہٗ کا شکر بھی تو ادا کرنا تھا۔ جس نے مجھے اتنی بڑی آزمائش میں ڈال کے ثابت قدم رکھا تھا۔ سو یہ خیال آتے ہی میں نے سر پر ٹوپی جمائی اور بے اختیار میرے قدم مسجد کی جانب اٹھنے لگے۔

جلی ہوئی جگہ کا دم

یہ دعا پڑھ کر جلی ہوئی جگہ پر دم کرنا بے حد اثر رکھتا ہے' دعا یہ ہے:۔ اِذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَا شَافِیْ اِنَّمَا اَنْتَ۔

(م'ا۔ لاہور)

❖ حکمت کی باتیں ❖

❖ نوجوانو! اگر تم اپنی توتوں کو فضول کاموں میں ضائع کرو گے تو بعد میں ہمیشہ افسوس کرو گے۔

❖ تعلقات دنیا کو کم کرنا یہ ہے کہ آدمی دنیا سے ضروری چیزیں لے لے اور غیر ضروری چیزیں چھوڑ دے۔

❖ کائنات کی کثرت سے فریب مت کھاؤ۔